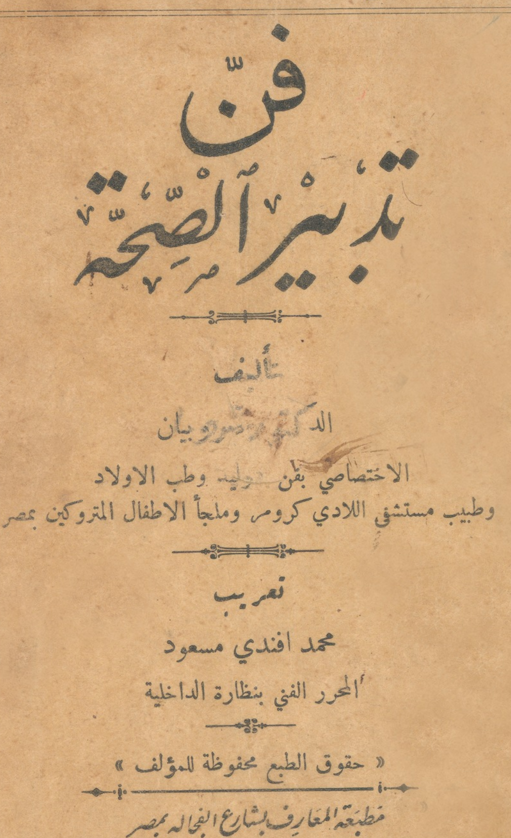


قررت نظارة المعارف العمومية استعمال هذا الكتاب
في جميع المكاتب والمدارس للبنين وللبنات

فن تدبير الصحة

تأليف

الدكتور [illegible]بيان

الاختصاصي بفن [illegible] وطب الاولاد
وطبيب مستشفى اللادي كرومر وملجأ الاطفال المتروكين بمصر

تعريب

محمد افندي مسعود

المحرر الفني بنظارة الداخلية

مطبعة المعارف بشارع الفجاله بمصر

١٣٣٠ - ١٩١٢

الثمن ٥ صاغ

قررت نظارة المعارف العمومية استعمال هذا الكتاب
في جميع المكاتب والمدارس للبنين وللبنات



تأليف

الدكتور سروبيان

الاختصاصي بفن التوليد وطب الاولاد
وطبيب مستشفى اللادي كرومر وملجأ الاطفال المتروكين بمصر



تعريب

محمد افندي مسعود

المحرر الفني بنظارة الداخلية

مطبعة المعارف بشارع الفجالة بمصر

مقدمة

الغرض من هذا الكتيب هو — كما يدل عليهِ عنوانه — جعل القواعد الأولية من فن تدبير الصحة سهلة المنال على أفهام الاطفال

وغير خافٍ أن تعليم هذا الفن أصبح في مدارسنا المصرية نسياً منسيًّا . لهذا انصرفت عناية صاحب السعادة أحمد حشمت باشا ناظر المعارف العمومية الى احيائهِ ورفع منارهِ فوضعنا فيهِ هذا المؤلف الصغير لسد ما هنالك من نقص

على انهُ من الحقائق الجلية والبديهيات التي لا يتمرى فيها أحد ان تقوية المدارك العقلية دون سواها لا تكفي لابلاغ المرء الى درجة الكمال المطلوب له . لهذا كان مما لا مندوحة عنهُ ان

تقرن التربية العقلية بالتربية الجسمية تحقيقاً لمغزى الحكمة القائلة

« **العقل السليم في الجسم السليم** »

ولاصابة هذا الغرض ألفنا هذا الكتيّب الذي نشكر لسعادة الناظر الغيور ما تلقاه بهِ من القبول والاستحسان

الدكتور سرو بيان

بمصر



الفصل الأوّل

في

فن تدبير الصحة

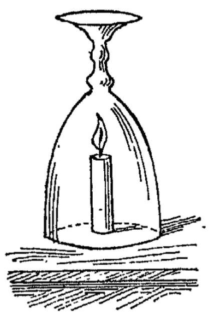
ماهيته وفائدته

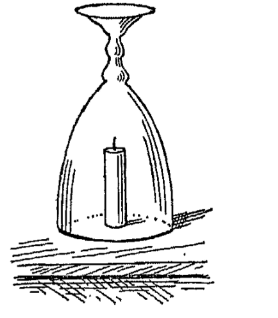
فن تدبير الصحة هو العلم بأصول المحافظة على الصحة باتقاء الأمراض وصون الحياة التي هي أجلّ نعمة أنعم بها الخالق على عباده من أخطارها . فالصحة ثروة من لا ثروة له بل هي قوام الحياة والكنز الثمين الذي يجب ألا نغفل عن حراستهِ بكلِ ما يمكن من وسائل الوقاية

ولما كان سبب أغلب الأمراض التفريط في الصحة بتعريضها للأخطار وتأثير البيئة التي نعيش فيها فقد أصبح من الضروري لنا أن يحيط علمنا بما يفيد صحتنا فنتبعهُ وبما يضرّها فنجتنبهُ

الهواء وتركيبه

الهواء — هو ذلك الجسم الذي يملأ الفضاء ونعيش فيهِ . وهو ضروري للكائنات الحية ولاحتراق الاشياء القابلة للاشتعال فلولا الهواء لما كانت النار بل لولاه لما كانت الحياة . ومن الشواهد التي تساق في هذا الموضوع ان تضع شمعة متقدة تحت قدح مثبت فوق مائدة (شكل ١و٢) فانهُ لا ينقضي زمن يسير حتى تشاهد

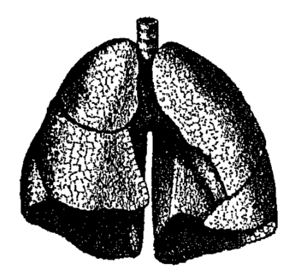




(شكل ١ و ٢)
(ان الشمعة بحرمانها من الهواء يضطرب لهبها ثم ينطفىء)

ان الشمعة قد اضطرب لهبها ثم استحالت فتيلتها الى لون أحمر لا يلبث أن ينقلب الى أسود يتم به تلاشي اللهب الذي هو النار وما ذلك الاَّ لنفاد الهواء المحصور في القـدح وعدم تجدد غيره مكانه . ويتكوَّن الهواء كيماوياًّ من الأوكسيجين والأزوت

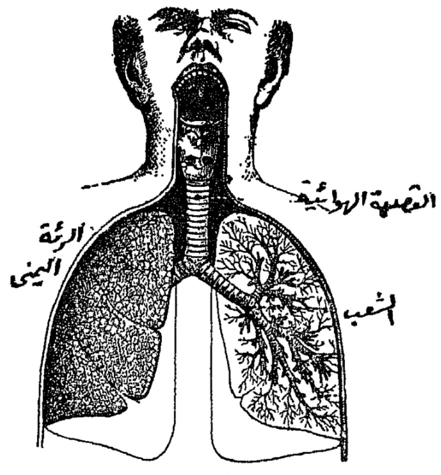
(أ) أعضاء التنفس . الرئتان



« (شكل ٣) منظر الرئتين الخارجي »

الرئتان — هما عضوا التنفس ومكانهما في التجويف المعروف باسم القفص الصدري (شكل ٤) وبواسطتهما

نستنشق الهواء الذي هو لحفظ الحياة ألزم من سائر



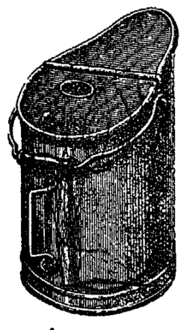
« (شكل ٤)   الرئتان هما عضوا التنفس وموضعهما في الصدر »

الأغذية . على ان الجلد أي ظاهر البدن يشارك الرئتين في أداء هذه الوظيفة اذ يمتص من الهواء هو أيضاً على قدر ما يستطيع

(ب) التنفس وتأثير الهواء في مجموع أعضاء الانسان

التنفس والاحتراق — كلمتان تؤديان من حيث الغاية

التي ترميان اليها معنًى واحداً . لأنهُ متى تنفس الانسان تولد من اتحاد الفحم وأوكسيجين الهواء غاز يسمى بحمض الكربونيك وهو غاز لا تضطرم بواسطته النار ولا يصلح بهِ التنفس . ولتقريب فهم هذه الحقيقة الى الذهن يجب علينا أن نتذكر الطريقة التي تطفيء بها الخادمة او الطاهية (الطابخة) نار فحم موقدة . فانها تفرغ الفحم المتقد في أنبوبة معدنيــة تسمى المطفأة (شكل ٥) ثم تغلقها بالغطاء المعد لها اغلاقاً محكماً فلا

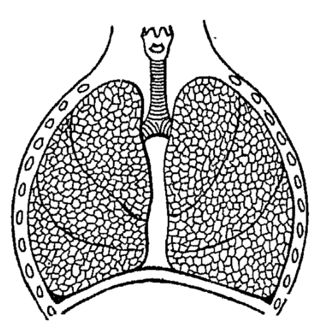


« (شكل ٥) مطفأة الفحم »

يلبث الفحم أن ينطفىء لاستحالته الى حامض كربونيك وانعدام الهواء الموجود بها . ولو جرَّب الانسان مرَّة ألاَّ يدع الهواء يدخل الى جسمهِ بأن سد أنفه وأغلق فمهُ لتبين له أنه لن يستطيع البقاء طويلاً على هذه الحالة وأن لا بدَّ له من الهواء ليبقى على قيد الحياة . وأنه ليمكنه الاستغناء عن الأكل أياماً ولكنهُ لن يستطيع البقاء بضع دقائق من غير تنفس وهو ما يؤخذ منهُ أن الكائنات الحية لا بدَّ لها من تنفس الهواء النقي لتبقى على قيد الحياة .

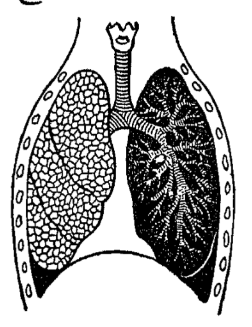
التنفس

وللتنفس حركتان : الشهيق والزفير (شكل ٦ و ٧) فبالشهيق يتسع الصدر ويصل الهواء الى الرئتين فيمتص الجسم منهُ ما يكفيهِ من الأوكسيجين الموجود فيهِ . وبالزفير نطرد الى خارج الجسم ما نكون تنفسناه مع كمية



« (شكل ٦) الرئتان في حالة التنفس »

،عادلة من حامض الكربونيك . ينتج من هذا انه اذا



« (شكل ٧) الرئتان بعد الزفير »

دام الهواء في غرفة مغلقة أصبح غير صالح للتنفس
واذا وجد جملة من الناس في مكان ضيق جداً غير

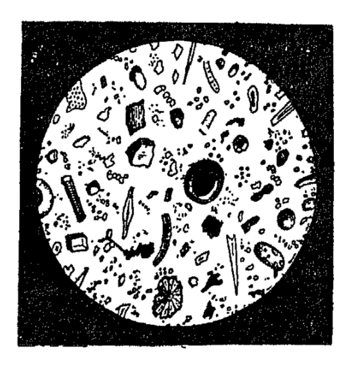
متجدّد الهواء فان الهواء الذي يتنفسونه فيهِ لا يكون صالحاً للتنفس بسبب تشبعهِ بحمض الكربونيك الخارج من الرئتين بحركة الزفير فلا غرابة بعد هذا اذا أصيبوا بفقر الدم واصفرار الوجه .

تأثير الهواء الضارّ في مجموع أعضاء الجسم

من الحقائق المشاهدة ان الأمراض المختلفة وعلى الخصوص منها الصداع والدوار (الدوخة) وضيق التنفس وما جرى مجراها تصيب الذين يجتمعون في أماكن الاجتماع المعتادة كالقهاوي والتياترات وما أشبهها لانحباس الهواء في هذه الأماكن وأمثالها

(ج) تراب الهواء

يحتوي الهواء على أتربة كالرمل والفحم وذرات من الروث والفضلات على اختلاف أنواعها (شكل ٨).



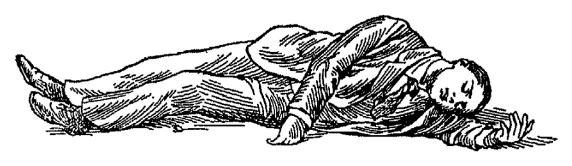
« شكل (٨) عثير الهواء مرئياً بالميكرسكوب »

وقد وجد العلماء في الهواء كائنات صغيرة جداً سموها لصغرها بالميكروب

(د) تأثير الروائح الزكية

ومما يحسن بنا ان نعلمهُ ونقف عليهِ تمام الوقوف ان أزكى الروائح العطرية أريجاً قد يكون أشدَّها ضرراً فلقد وقعت حوادث محزنة كان سببها وجود كمية من الأزهار في غرفة مغلقــة . فأزهار البنفسج والورد

والزنبق والياسمين والغار الورديّ وما حاكاها من الأزهار العطرية الشذى كانت على ما يقولون سبباً لوقوع تلك الحادثات التي تبتدىء عادة بصداع بسيط يصيب الدماغ ثمَّ لا تلبث اذا لم تتدارك عواقبها في الأوان المناسب ان يحدث عنها ما يسمونهُ بالأسفكسيا أي الاختناق والتسمم



« (شكل ٩) اختناق بالروائح »

والأسفكسيا تنشأ عن حرمان النبات من الهواء اذ لا يخفى ان النباتات تتنفس كالانسان وتحتاج في تنفسها الى أوكسيجين الهواء مثله. أما التسمم ونعني بهِ دخول جواهر مضرَّة في الجسم وبقاءها فيهِ فسببه راجع اما

الى التنفس الذي تدخل بواسطته الى الرئتين الأبخرة الخاصة المتصاعدة من الأزهار وأما الى امتصاص المعدة لجزيئات صغيرة من الجواهر المعدنية

فما يحسن والحالة هذه عدم المكث طويلاً في الغرف التي يوجد بها مقدار وافر من الأزهار او النباتات او الأثمار والحذر ثمَّ الحذر من النوم فيها فاذا نام أحد فاصابهُ من جراء فعله انحراف في صحتهِ فليبادر بفتح أبواب النوافذ . هذا ولشم بعض الأزهار كالبنفسج وأنواع الزنبق الأبيض تأثيرٌ ضارّ في الصوت

(ه) كيف يجب أن نتنفس

يقولون بلا روية ان التنفس لا يكون الاَّ من الفم وهو خطأ بيّن لأن الفم ما خلق الاَّ للكلام وإدخال الطعام . أما التنفس الذي هو عمل خاص بالأنف فان

الفم لا يصلح لادائه الاَّ على سبيل المساعدة فقط .
وسبب هذا ان حُفر الأنف عبارة عن قنوات ضيقة
وملتوية اذا مرَّ الهواء منها اكتسب بمروره درجة ما
من الحرارة وسخن وهو ما ينبغي ان يكون الهواء
متكيفاً بهِ حال وصوله الى الرئتين وفضلاً عن هذا فان
شعر المنخرين يحول دون دخول الأتربة المرئية بالعين
او غير المرئية ووصولها بواسطة الأنف الى الرئتين ومتى
وقفت هذه الأتربة عنده طردتها الافرازات عند التمخط

ولا بدَّ للانسان وقت التمخط من استعمال المنديل
لا الاصابع كما يفعل بعض القذرين لأن استعمال المنديل
لم يكن فقط مما تقتضيهِ أصول المحافظة على الصحة بل
هو مما يطابق قواعد الأدب والذوق

(و) لماذا لا ينبغي التنفس من الفم

اذا كان الهواء جافاً رطباً فان التنفس من الفم يجلب

السعال لأن الهواء بوصوله في هذه الحالة أي قبل ان يسخن الى الصدر ينشأ عنهُ تهييج الرئتين ومن نام وفمه مفتوح تيقظ من نومهِ وحلقه جافّ وطعم لسانه رديء

واذا كان الضباب منتشراً في الجوّ فان تنفس الهواء الرطب البارد من الفم يجلب الزكام والنزلات الصدرية وليست آلام الحلق الاّ احدى نتائج هـذا التنفس . فعليكم اذاً باستنشاق الهواء من الأنف واجتنبوا الكلام ما أمكن وأنتم خارج مسا كنكم اذا كان في الجوّ ضباب لأن الهواء المتشبع بالضباب يدخل الى الجوف فتنشأ عنهُ تلك المضار

خلاصة ما تقدَّم

الغرض من فن تدبير الصحة اتباع الطرق والقواعد التي تحفظها بوقايتهامن الأمراض . والهواء غاز مركب من الاوكسيجين والأزوت وهو الجوّ الذي نعيش فيهِ . والرئتان هما عضوا التنفس وبالشهيق ينفذ الهواء اليهما صالحاً وبالزفير ينطرد منهما فاسداً.

والذى يقيم في مكان مزدحم بالناس يشعر بانحراف في صحتهِ لهذا كان من الواجب تغيير هوائه غالباً لأن الهواء متشبع فضلاً عن الأتربة بجراثيم وميكروبات لا حصر لها ولا عدد . والواجب على المرء ألَّا يتنفس من فمهِ لأن التنفس من وظائف الأنف فقط . والروائح الزكية او غير الزكية يضرّ شمها بالانسان وكثيراً ما يحدث عنها الاختناق

﴿ الأسئلة ﴾

كيف نتعلم فن تدبير الصحة — ما هو الهواء وممَّ يتركب — ما هي أعضاء التنفس وما هو عددها — ما هو الشهيق وما هو الزفير — ما الفرق بين حالتي الشهيق والزفير — لما يضرّ البقاء في غرفة أغلقت نوافذها — ما هي العناصر المضرَّة الموجودة في الهواء — كيف ينبغي لنا التنفس — ما هو تأثير الروائح في الجهاز العضوي

الفصل الثاني

(١) الضوء

تأثير ضوء الشمس في الكائنات الحية أمر لا ريب فيه . ولا غنى لهذه الكائنات عن ذلك التأثير لأنهُ يساعد على وقوع التبادل بين الغازات الحادثة في الدم ولهذا السبب نرى أن من يعيش في الهواء الطلق يتورَّد لونه بخلاف الذي يعيش في الظلام فانه يصاب بالأنيميا أي فقر الدم وأقرب دليل على صحة ما ذكرنا اصفرار وجوه المسجونين والذين يقيمون في الأماكن المحرومة من وصول الضوء اليها . ثمَّ أن الشمس من أقوى العوامل المهلكة للمكروبات والجراثيم وسرعة هلاكها في الماء بقدر ما يكون هذا السائل غير سميك الطبقة ونقياً . وحسن تأثير الشمس يظهر بجلاء ووضوح في

المرضى لأنهُ يمدّهم بالقوّة ويجدّد فيهم الدم والنشاط

(٢) الدم

يحتوي الدم (شكل ١٠) على سائر العناصر المكوّنة



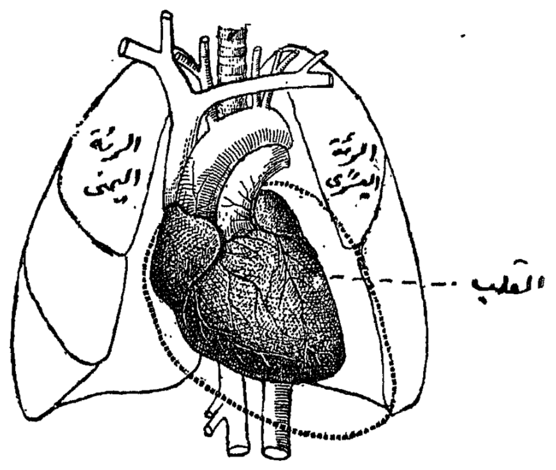
(شكل ١٠) نقطة من الدم ترى بالميكرسكوب

للأنسجة وهو سائل لونه أحمر رائق او أحمر قانئ وفي جسم الانسان منهُ من ٥ الى ٦ لترات

(٣) القلب

اذا أسرعتَ في الركض فانك تشعر في صدرك بخفقان شديد فاذا وضعتَ يدك الى ما دون ثديك

الأيسر شعرتَ بدقات خفيفة واذا وضع صاحب لك

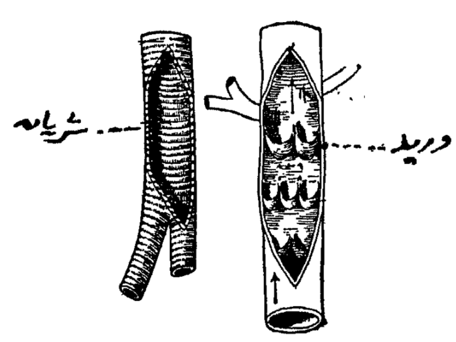


(شكل ١١) القلب وهو مركز الدورة الدموية واقع بين الرئتين

أذنه فوق هـذا المكان سمع هذه الدقات التي لم تكن سوى دقات القلب (شكل ١١) الذي هو العضو المركزي للدورة الدموية

(٤) الشرايين والأوردة والعروق

يجري الدم في الشرايين والأوردة والعروق (شكل ١٢)



(شكل ١٢) الشرايين والاوردة هي القنوات التي يدور فيها الدم

التي هي عبارة عن قنوات وأنابيب تحمل الدم من القلب لتوزعهُ على سائر أجزاء الجسم

(أ) النبض

ان انقباض القلب أي خفقانه يحدث انفعالاً في الشرايين كلما اندفع الدم منهُ فيها وهذا الانفعال الذي يسمى ضربان النبض يشعر الانسان بهِ في كل جهة من الجسم يجاور البشرة فيها شريان كبير كما عند المعصمين . ويبلغ عدد مرّات خفقان القلب من ٧٠ الى ٨٠ مرّة

في الدقيقة الواحدة ولكن اذا كان الانسان مصاباً بحمى او مارَس ألعاباً رياضية عنيفة فان هذا العدد يزداد الى اكثر من ذلك

(ب) تنظيم الدورة الدموية

ينشأ عن البطء في دورة الدم البطء في تغذية الجسم وبالتاليَ الإِصابة بالضعف والنحول المتلفين لهُ . فمن الواجب علينا اذاً ان نجتنب ضغط الجسم في الملابس الضيقة جداً كالمشدّ (الكورسيه) ورباط الساق ورباط الرقبة لأن هذه الملابس تعوق انتظام الدورة الدموية

خلاصة ما تقدَّم

ضوء الشمس ضروري للانسان لانهُ يقتل الميكروبات ويقوّي الدم . والدم سائل أحمر رائق او قانىء يحتوي جسم الانسان منهُ على ٥ او ٦ لترات . ومكان القلب من الصدر

الى جهة اليسار ويبلغ عدد مرّات دقاتهِ من ٧٠ الى ٨٠ في الدقيقة الواحدة . والدم المقذوف من القلب يدور في القنوات والشرايين والأوردة ولذا يلزمنا اجتناب التضييق على الجسم بالثياب الضيقة منعاً يعوق حركة هذه الدورة

﴿ الأسئلة ﴾

ما هي فوائد ضوء الشمس — ما هو القلب — ما هو الدم وما هي وظيفته — ما هي الاوردة وما هي الشرايين — ما هي ضربات القلب — ما الغرض من الدورة الدموية

الفصل الثالث

(أ) الماء وشروط الماء الصالح للشرب

الماء هو أس المشروبات وعمدتها والأصل الذي تقوم عليه ولكنها مهما تنوعت فليس أحسن في إطفاء الظمأ من قدح مملوء ماءً نقياً. لهذا كان من الواجب ألاَّ يشرب الانسان الماء بحالته التي يوجد عليها لأن لشربه شروطاً لا بدَّ من توفرها. أهمها ان يكون صافياً جيداً ولنبحث الآن في الشروط التي ينبغي توفرها ليكون الماء صالحاً للشرب فنقول:

الماء يكون صالحاً للشرب اذا كان بارداً من غير ثلج ومأخوذاً حديثاً من ينبوعهِ او مورده وخالياً من الميكروبات والعناصر الرديئة المضرّة وصافياً نقياً عديم اللون والرائحة لطيف الطعم خفيفاً. والماء الذي تتوفر

فيهِ هذه الشروط يكون من مميزاتهِ انضاج البقول وإذابة الصابون وعدم تولد العلق فيـهِ وأن يسهل معهُ تحليل الهواء وبعض المواد المعدنية

(ب) أصل الماء

ان ماء البحر بتبخره تتكوَّن منهُ السحب التي تستحيل الى مطر او بَرَد يهطلان على الأرض فينفذ جزء من الماء المتخلف من المطر في طبقات الأرض ويجتمع في باطنها فوق احدى الطبقات الصماء أي التي لا ينفذ الماء منها ما يسمونه بالطبقات تحت الأرضيـة التي تشتق منها الينابيع والجداول . أما الجزء الباقي من ذلك المطر أي الذي لم تمتصه الأرض فتتكوَّن منـهُ البحيرات والمستنقعات والآبار والمياه الراكدة

(ج) مياه الينابيع والجداول

من مزايا مياه الينابيع والجداول انها نقية ثابتة الحرارة

على أنها لا تخلو أحياناً من ان تكون كثيرة المواد المعدنيـة التي لا يمكن لنا العلم بوجودها فيها الاَّ بعد التحليل الكيماوي. ومياه الينابيع أحسن المياه وأطهرها من الجراثيم والميكروبات وأصل مياه الآبار هو عين أصل مياه الينابيع وهي بوجه عام جيدة صالحة للشرب اذا كانت الآبار ذات عمق كافٍ وتطهر غالباً من الاقذار وجدرانها غير قابلة لترشح السوائل الخارجية منها والمكان الذي حفرت فيهِ بعيداً عن الاصطبلات ومستودعات السباخ ومواقع المراحيض والمقابر وذلك كي لا تصل المواد المضرَّة منها الى الآبار بواسطة الرشح . اذ أن القليل من المواد البرازية مثلاً اذا بلغ الماء ولوَّثه كان سبباً لانتشار الامراض العضالة . أما مياه الجداول فتتلوَّث وتتسمم بمرورها على مواد عضوية متنوّعة تناولها الفساد من قبل

ولا يخفى ان الأنهر والجداول تنصبّ فيها المصارف

التي تجمع اليها المياه المتخلفة من المنازل بعد استعمالها في الشؤون البيتية بل والقاذورات ولا شك أن الماء الذي فيهِ مثل هذه الجراثيم المضرّة يكون استنفاده خطراً على حياة المستنفد وقد يتفق مع هذا أن يضطر المرء الى استعماله

وفي بلد كالقطر المصري لا ماء له سوى ماء النيل يتحتم ترشيح هذا الماء بعناية تامة قبل استعماله . أما الآبار الارتوازية التي تبلغ من العمق الى حدٍّ مناسب فان ماءها يكون خالياً من الميكروبات ولكنهُ كثيراً ما يحتوي على املاح معدنية

(د) المياه الراكدة

المياه الراكدة سواء كانت مياه مستنقعات او مياه آبار مضرّة جدًّا ولذا ينبغي عدم الشرب منها . وقد جاء في الأمثال (لا تأمن الماء الراكد) وهو مثل دلَّت

التجربة على صحتهِ اذ هو ينطبق على الماء الذي نحن بصدد الكلام عليهِ لأن الماء الراكد يشتمل على جراثيم الامراض كلها فامنع هذه الاضرار لا بدَّ من ترشيح الماء

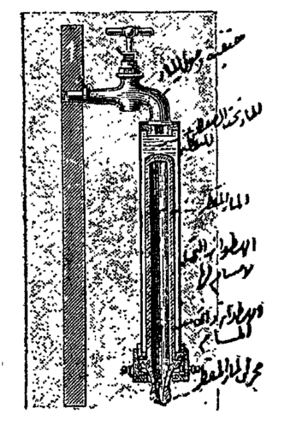
خطر المياه العكرة

قد يكون الماء مضرًّا وان كان نقياً وما ذلك الاَّ لاحتوائهِ على ميكروبات يخشى منها على الصحة فان هذه الميكروبات التي لا تقع تحت حصر لا يمكن رؤيتها بالعين المجرَّدة فضلاً عن أنها لا تشوب الماء بكدر. وهي اذا ابتلعها الشارب فيما يتجرعهُ من الشراب تناسلت وتكاثرت في معدتهِ وامعائه وأصابته بالامراض المؤلمة المستعصية الشفاء

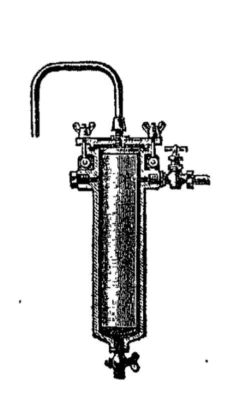
ترشيح الماء

الماء المرشح جيداً يكون موافقاً للصحة وسهل الهضم ولترشيح الماء يمرَّر من خلال طبقة من فحم الحطب

المضغوط بين طبقتين من الرمل او يرشح بواسطة المرشحات التي تباع عند التجار لهذا الغرض وأكثر المرشحات شيوعاً وتداولاً بين الناس هي التي اخترعها شمبرلند وبركفلد (شكل ١٣ و ١٤) وسواء كانت



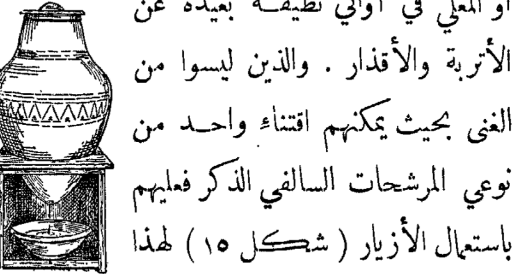
(شكل ١٣) مرشح شمبرلند



(شكل ١٤) مرشح بركفلد

المرشحات من اختراع هذا او ذاك فانهُ لا يضمن معها الحصول على ماء خال من الميكروبات لما تقتضيهِ من الاحتياطات الكثيرة والعناية الفائقة التي تكون نتيجة

الترشيح بها محاطة بالشكوك على كل حال لأن الميكروبات تجتاز المرشحات مع الماء . والوسيلة الوحيدة التي يصح التعويل عليها في التحفظ من الميكروبات خصوصاً في أوقات انتشار الأوبئة بالبلاد المشكوك في خلوّ مائها من الشوائب انما هي غليهُ مدَّة ١٥ دقيقة . على ان الماء المغلي ثقيل على المعدة بسبب ان الغلي يؤدي الى طرد الهواء الذي كان موجوداً فيهِ وليس أسهل لرد هذا الهواء اليهِ من ترك الأناء الموجود فيهِ مكشوفاً في غرفة مع تحريكه لكي يختلط الهواء بهِ . ويحفظ الماء المرشح او المغلي في أواني نظيفة بعيدة عن الأتربة والأقذار . والذين ليسوا من الغنى بحيث يمكنهم اقتناء واحد من نوعي المرشحات السالفي الذكر فعليهم باستعمال الأزيار (شكل ١٥) لهذا الغرض . على أن الأزيار شائعة في القطر


(شكل ١٥) الزير

المصري من أجيال بعيدة وهي اذا ملئت بالماء المغلي على الطريقة السالفة حصلنا منها على ماء مرشح جامع لسائر مزايا الماء الصالح للشرب

ماء الشرب في أوقات النزهة

كثيراً ما يظمأ الانسان اثناء النزهة او في الخلاء فمن الواجب والحالة هذه ان تذكروا ان مياه الينابيع هي خير المياه الصالحة للشرب وذلك لبعدها عن أسباب




(شكل ١٦) النباتات النامية في المياه الغير صالحة للشرب

التلوث . أما مياه الغدران فلا بدّ قبل الاستقاء منها البحث عن النباتات النامية فيها فاذا كانت من نوع

الكرسُّون (الجرجير المائى) كان الماء نقياًّ بلا شبهة لأن الكرسون لا ينبت الاَّ في الماءِ النقي واذا كانت من نوع الخيزران المائي او اللوتس (شكل ١٦) كان الماءُ وسطاً في نقاوتهِ أي ليس بالجيد ولا بالرديءِ . أما اذا كان خالياً من السماك فلا خلاف في رداءَتهِ ولذا لا يجوز الاستقاءُ منهُ

الماء وقانون الصحة

الماء أصلح المشروبات وأسامها عاقبة غير أن استعماله بغير اعتدال يعوق الهضم ويسبب أنواع المغص وفي أوقات القيظ يجب على الانسان ألاّ يشرب من الماء المثلوج ولا أن يضع الثلج فيه لأن الثلج يصنع غالباً من ماء غير نقي فاذا كان لا بد من استعماله في تبريد الماء أو ترطيبه فانما يكون من الخارج ما لم تكن هناك أوامر من الطبيب برعاية العكس

خلاصة ما تقدم

الماء أساس سائر المشروبات والصالح للشرب منهُ ينبغي أن يكون بارداً عديم الرائحة مقبول الطعم . وأصل الماء العذب من ماء البحر الذي استحال بحرارة الشمس الى بخار . وماء البَرَد اذا ترشح من خلال طبقات الارض تكوّنت منه الينابيع . والماء الذي لم تمتصه هذه الطبقات تتكوّن منهُ المياه الراكدة واذا كان الماء مشتبهاً في نقاوته وطهارته ينبغي غليه أو ترشيحه

﴿ الأسئلة ﴾

ما هو الماء — لماذا يشرب الانسان الماء – ما هي الشروط لكي يكون الماء صالحاً للشرب – ما هو أصل الماء — ما الفرق بين ماء الينابيع وماء الجداول – ما هي أحسن أنواع المياه — ما هي الشروط اللازمة ليكون ماء الآبار صالحاً للشرب – ما هي اضرار المـاء غير النقي – كيف يرشح الماء – كيف يعرف صلوح ماء الجداول للشرب — ما هي الشروط التي لا يكون الماء بها مضرًّا — لاي شيء يصلح الثلج

الفصل الرابع

(أ) في الأشربة الطبيعية : الماء واللبن

الأشربة الطبيعية أي التي تقدمها الطبيعة للانسان مجهزة هي : المـاء واللبن . وما عداهما يسمى بالأشربة الصناعية . والماء منهما لا غنى للانسان عنه في أي حال من الأحوال

واذا لم يكن كل ماءٍ قابلاً للشرب كما قلنا فمن الواجب علينا ألاّ نستعمل سوى الماء القـابل للشرب على انه لا يصح التعاطي منهُ الاّ بالمقدار الذي يلزم لتعويض ما خسره الجسم من الماء بالتنفس او بافراز العرق . والاّ فان الافراط من شرب الماء يفضي الى وقوع اعضاء الجسم في الفتور والتعب

أما اللبن فشرابٌ يجمعُ الى خاصية ترطيب الجسم

مزية التغذية الاّ أن الحكمة تقضي على الانسان بألاّ يتعاطاه الاّ بعد الغلي لأن اللبنَ المستحلبَ من البقرة المريضة ينقلُ المرضَ الذي هي مصابة بهِ الى شاربه . ومع هذا فان اللبَنَ المغلي أقل قابلية للهضم من اللبن النيء

(ب) الأشربة المعطرة

يطلق هذا الاسم عادة على المنقوعات المختلفة والشراب المتخذ من عصارة الليمون (الليمونادة) فالمنقوعات المتخذة من الزيزفون والكراويا والنعنع والشاي والبن وما جرى مجراها تجمع الى خاصية التنبيه مزية الترطيب ولهذا كان تعاطي الكأس الواحدة من قهوة البن أو الشاي مساعداً على الهضم

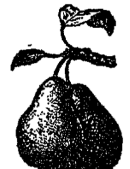
والأفراط في التعاطي منها يسبب خفقان القلب والأرق أي امتناع النوم وطريقة الحصول على أحد المناقيع السالفة الذكر أو غيرها هو أن يضاف شيء من

الماء المغلي الى مقدار ما من النبات العطرى المراد نقعه

(ج) الأشربة الكحولية

تسمى بهذا الأسم الأشربة المحتوية على الكحول الناتج من تخمر السوائل السكرية المستخرجة من النباتات (أشكال ١٧ و ١٨ و ١٩ و ٢٠) ويدخل في عداد الأشربة





(شكل ١٧) عنب (شكل ١٨) كمثرى (شكل ١٩) تفاح

الكحولية المتخمرة مثل الجعة (البيرة) والنبيذ والجعة البلدية (البوظة) والأشربة المستقطرة كالكنياك والروم والعرقي والوسكي والسوائل الكحولية كالفرموت والابسنت الخ



(شكل ٢٠) سنبلة شعير

الكحول سم قاتل

لكي نعرف مقدار ضرر الكحول نقول أن القدح الصغير منه يكفي لقتل الأرنب في لحظة واحدة وكما أن الكحول يقتل الأرنب فانه يقتل الانسان أيضاً ما لم يكن تعاطيه بكميات قليلة جداً وليس من الغريب بعد هذا أن يكون من وراء الافراط في التعاطي منهُ ما يضر بصحة المتعاطي ضرراً بليغاً . واستعمال الأشربة الكحولية في البلاد الحارة كالقطر المصرى مضر بوجه عام . واذا كان الشعب المصري من الشعوب المشهورة ببدانة الجسم ومتانة البنية فما الفضل في هذه المزايا الاّ لامتناعه عن تعاطي المشروبات الكحولية .

حالة الرجل المدمن شرب الكحول

اذا مضى على الانسان بضع سنوات وهو يوالى شرب الكحول فان قوة الفهم والادراك منه تضعف شيئاً

فشيئاً وتتلاشى قوته الذاكرة ولهذا يكثر وقوعه في الخطأ والنسيان اذا تكلم أو كتب أو اذا ارتبط مع أحد برباط المعاملة . ثم ان العامل الذي كان في قدرته بل ومن عادته القيام بالأعمال الدقيقة لا يلبث أن يعجز عن أدائها على وجه الدقة والاتقان الذي اشتهر به وعرف عنه وربما



(شكل ٢١) منظر الانسان قبل ادمان المسكر

تناول عجزه كل عمل جليلاً كان أو حقيراً كبيراً كان أو صغيراً . هذا فضلاً عن ان حركات الجسم التي كان يؤديها بسهولة ومن غير تكلف عناء قد يتعذر عليه أداؤها بل انه ربما عالج الكلمة الواحدة فلا تخرج من فيه وعندئذ يقال عنهُ انهُ مصاب بالعيّ والحصر أي بالعجز عن الكلام وأداء المراد باللفظ المفهوم . وليت

الامر يكون قاصراً على ذلك بل ان يديه اللتين كانتا تهتزان وتضطربان باسباب ارادية يستحيل الاهتزاز والاضطراب فيهما الى حركة قسرية لا دخل للارادة فيها على الاطلاق فيشاهد الناظر منه ارتعاشاً مستمراً في اليدين لا يلبث أن يتناول اعضاء الجسم كله

أما قوّة الجسم فانها لا تلبث ان تضمحل شيئاً فشيئاً ثم تتلاشى اذ من الأعراض الملازمة للمدمن شرب الكحول أن يفقد الشهيـة الى حد أنهُ اذا تناول طعاماً شعر في الحـال

(شكل ٢٢) منظر الانسان بعد ادمان المسكر

بآلام شديدة في معدته واذا هبّ من نومه وحاول أن يبصق فانما يبصق دماً أو يقيء سائلاً أبيض اللون أو مائلاً الى الخضرة يبقى متصلاً بالفم بواسطـة خيوط لزجة تعرف عند العامة بالسلوب

واذا جاءَ الليل وحان وقت النوم لالتماس الراحة من عناء النهار فان مدمن الشراب لا يكون نصيبهُ سوى الأرق بالرغم عما يكون قد نالهُ من تعب النهار على انهُ اذا اتفق ونام فانما يكون نومه مصحوباً بالاحلام المزعجة والرؤى المخيفة . كأن يرى الفيران والهوامّ التي تشمئز من رؤيتها النفس تتسلق جسمه لتنهشهُ نهشاً أو يشاهد أشباحاً وخيالات غريبة هائلة الخلقة تطارده مطاردة تقطع منهُ الأنفاس الى غير هذا من مزعجات الأحلام ثم انهُ اذا انقضى الليل وانتبه من النوم أحسّ بثقل في دماغه وآلام شديدة وتمل في ساقيه واعتراه شيء من شراسة الخلق ورداءة الطبع كأن يصير سريع الغضب جانحاً الى المشاكسة والتهوّر ويظل المسكين على هذه الحال الى أن يفقد الحركة ويغشاه الذهول الذي يصير بسببه عديم المبالاة بما يقع حوله من الحوادث حتى انك لتراه يلقي بنظره الى ما حوله من المرئيات

كما يسرح الحيوان الأعجم نظره فيما حوله . واذا اتفق ان دبّ في نفسه دبيب الارادة والعزم على اتيان عمل فما ذلك الا لتناول الكأس واستفراغ ما تحتويه من السم الزعاف في جوفه غير حاسب حساباً لما يلحقهُ من الضرر البليغ بالافراط في تعاطي المشروبات الكحولية

ومما لا خلاف فيه ان هذا الافراط سلم الشيخوخة والهرم اللذين يتلوهما اما الاصابة بالجنون أو الوقوع في الجرائم والآثام



(شكل ٢٣) سكير أصبح مجنوناً
السكير يمكن ان يصير مجنونا ومجرما

كيف يصير المرء من مدمني المسكرات

السكر آفة يصاب الانسان بها اذا تعاطى بافراط شراباً متخمراً أو تعاطى شيئاً من الكحول . وليس

معنى السكر أن يقع المرء في ورطة الافراط في تعاطي



(شكل ٢٤) رجل سكران ملقى على قارعة الطريق

الكحول وانما معناه انهُ اذا تكرَّر السكر فسرعان
ما يصبح في عداد المدمنين لا سيما اذا كان موضوع
التكرار هو الأشربة المقطرة أو ما يسمونهُ بالسوائل
المسكرة (ليكور) على انهُ ينبغي ملاحظة أن
الانسان وان لم يخضع لتأثير الشراب أي اذا لم يعتوره
التخدير الناشئ من شرب المسكرات فليس معنى هذا
انه غير معرض لأن يصير في عداد المدمنين فقد ثبت
ان الذين يتعاطون بانتظام قدحاً صغيراً من السوائل
المسكرة في كل صباح مثلاً أو قبيل كل طعام أو يفرطون
من شراب الأشربة الموصوفة بأنها باعثة للشهية
يسري سم هذه المشروبات في جسومهم لا محالة سيما

اذا كانوا ممن لا يقضون اوقاتهم في مزاولة عمل من الاعمال . فاذا كنا نريد المحافظة على صحتنا وهي ذلك الكنز الثمين الذي لا يقدر بمال فما علينا الاَّ ان نتعاهد على ألاّ نشرب شيئاً ما من الأشربة الكحولية

خلاصة ما تقدم

الماء هو الشراب الذي لا يستطيع أحد ان يستغنى عنه وهو احسن الاشربة بشرط ان يكون صالحاً للشرب . واللبن شراب جامع بين الترطيب والتغذية بخلاف الاشربة العطرية كمنقوع البن والشاي والزيزفون والكراويا والليمونادة وغيرها فانها منبهة. والاشربة الكحولية شديدة الضرر بالصحة خصوصاً بالبلاد الحارة ولهذا لا ينبغي الافراط منها والاَّ عدّ مرتكبه من المدمنين الذين ينتهي الامر بهم اما الى الجنون واما الى الانتحار واما الى ارتكاب الجرائم والآثام

﴿ الأسئلة ﴾

ما هي الأشربة الطبيعية — ما وظيفة الماء — ما مزايا اللبن

ما هي الأشربة العطرية وما هي مزاياها — ما هي الأشربة الكحولية واقسامها — ما هو الكحول بماذا يكون استعمال الكحول غير ضارّ — ما هو وصف مد من الكحول — كيف يصير الانسان مدمناً شرب الكحول — بماذا نقي انفسنا من شر الأدمان

الحشيش والطباق

الحشيش

اذا كان استعمال الكحول غير شائع في القطر المصري فليس الأمر كذلك بالنسبة للحشيش الذي يجدرُ بنا أن نسميهُ بسُمّ العقول والافهام . ويؤثر هذا السم بفعله المتلف في المخ قبل كل عضو غيره من اعضاء الجسم . ومن علامات التخدير الذي هو نتيجة استعماله الخوف وادراك المرئيات على غير حقيقتها كأن تبدو الى النظر مكبرة مجسمة ووقوع الذاكرة والمخيلة في النسيان والتهور حتى انهما ليدركان سائر ما يتعلق

بالازمان والمسافات مثلاً متجاوزاً حدود النسبة المعقولة والحقيقة المشاهدة . وقد يكون نوم الحشاش اذا نام هادئاً تارة ومتقطعاً تارة أخرى بما يشاهده من الاحلام المزعجة . ومن نتائج تدخين الحشيش تخدير الارادة واماتتها وزعزعة مركز النظر بحيث لا يعود يستقر على شيء مطلقاً وكثيراً ما أفضى الى فقدان شعور المرء بنفسه واختلال القوة المدركة بل كثيراً ما شوهد منه انه لا يحفل بما يقع حوله من الحوادث حتى ان منظره ليذكرك بمنظر الحيوان الأعجم في تجرده من الشعور والادراك . ومن العلامات الحسية التي تبدو على الحشاش أن يكون وجهه ممتقع اللون نحيلاً وبصره فاقداً لمميزات الحياة وحركاته بطيئة وعلى غير هدى ومشيته متثاقلة وشعوره مفقوداً

ومما يصاب بهِ الحشاشون الاضطرابات العضلية وفقدان الشهية حيث يمتنع الجسم عن قبول المواد

الغذائية وهم لا يلبثون ان تفضي بهم هذه الحالة الى الجنون وخبل العقل . وبعض الحشاشين الذين يقعون تحت سلطان التخدير والغيبوبة الناجمة عن تدخين الحشيش تفضي بهم هذه الحالة الى الهذي المروّع والانفعالات النفسانية التي لا قدرة لهم على مقاومتها بل الى الجنون الشديد الذي يكون من نتائجه المشئومة بالنسبة لهم تكبيلهم في الحديد وشدّ وثاقهم وقاية للناس من خطرهم . ومن أخص ما يعرفون بهِ وهم في هذه الحال رفع الصوت بالصياح الشديد وتكسير سائر ما يكون في متناول أيديهم من المتاع

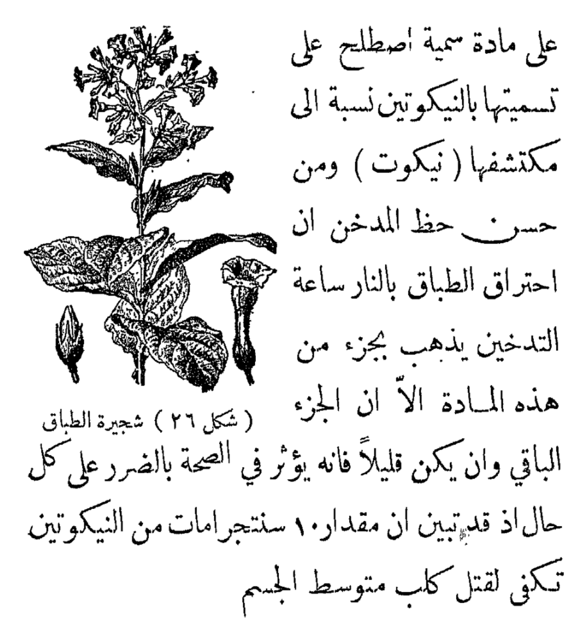
ومن هذا يرى ان المضار الناجمة عن استعمال الحشيش ليست في فظاعتها وترويعها أقل من الاضرار الناجمة عن ادمان الكحول وعلى كل حال فانها

(شكل ٢٥) منظر حشاش

تؤدي مثلها أو اكثر منها الى الجنون أو الانتحار أو ارتكاب الشرور والآثام العظام

الطباق

الطباق نبات من الفصيلة الباذنجانية تحتوي أوارقه على مادة سمية اصطلح على تسميتها بالنيكوتين نسبة الى مكتشفها (نيكوت) ومن حسن حظ المدخن ان احتراق الطباق بالنار ساعة التدخين يذهب بجزء من هذه المادة الا ان الجزء



(شكل ٢٦) شجيرة الطباق

الباقي وان يكن قليلاً فانه يؤثر في الصحة بالضرر على كل حال اذ قد تبين ان مقدار ١٠ سنتجرامات من النيكوتين تكفى لقتل كلب متوسط الجسم

والافراط من تدخين الطبـاق يدعو الى حلول امراض كثيرة بالجسم إذ بسببه تقل الشهية وربما اندثرت معالمها بالمرة فلا يعود المصاب يطلب الاكل . ومن ملازماته حدوث بحة في صوت المدخن وسعال جاف مصحوب احياناً بضيق في التنفس وحرج في الصدر وهو ما يدل دلالة صريحة على حصول تهيج في الجوف والحلق وفضلاً عن هذا فان القلب يصـاب بسرعة الخفقان وشدته وهو ما يؤدي الى الاصابة بالالتهابات الصدرية وهي داء يتصور المصاب بهِ ان روحه تنتزع من بين جنبيه . أما النظر فيغشاه الاضطراب المضرّ به في النهاية

والتدخين أثناء المطالعة من العادات المضرة على كل حال لأن بخار الطباق يتصاعد فيهيج العينين ويكون هذا التهييج أعظم خطراً واكثر ضرراً بنسبة التعب الذي نالهما بسبب التلاوة وترى مدمني التدخين ان

عيونهم قد غشى القرنية منها حمرة شديدة تسمى عند الاطباء بالتهاب القرنيـة وهي نذير بسوء مصير حاسة الأبصار فيهم . ولا ينحصر ضرر التدخين في هذه الحاسة بل انهُ يتعداها الى اللسان لأن المدخنين يصابون فيهِ بداء يقال له سرطان المدخنين واكثر ما يصيب الذين لا يتخذون منهم المباسم في تدخين لفـائف الطباق .
وأشد ضرر التدخين هو الذي يلحق الأطفال الذين يسوقهم سوء التربية واهمـال الاهلين الى التدخين فقد شوهد من التجارب والتحقيقات الطبية أن تسمم الطفل الذي يدخن الطباق يستحيل معه الى اصفرار في الوجه يذكر الناظر بلون الموتى وآلام في الرأس وقيء ودوار (دوخة) وشعور بتأكل في المعدة يشبه التأكل



(شكل ٢٧) غلام أصبح مريضاً على اثر التدخين

الناشئ من الاحتراق بالنار (شكل ٢٧)

واذا كان لاسبيل لبعض المدخنين من الاستمرار على التدخين فاننا ننصح اليهم برعاية القواعد الآتية : (أوّلاً) ألا يدخنوا أبداً في مخدع النوم ولا في الغرف الصغيرة بل خارج منازلهم في الهواء الطلق . (ثانياً) ألا يدخنوا سوى الطباق الجاف اذا كانوا من المعتادين على تدخينه في الشبك على شرط أن تكون أنبوبة هذا الشبك طويلة على قدر الامكان . (ثالثاً) أن يمضمضوا أفواههم بعد التدخين

والطباق مثل الكحول من حيث أنه يكون أكثر ضرراً بالمدخن اذا دخنهُ قبل تناول الطعام لأنه اذا كانت المعدة خالية من الأغذية فانها تكون في حالة تجعلها أكثر استعداداً لامتصاص مادة النيكوتين التي تكون امتزجت باللعاب أثناء التدخين ومما هو غنيّ عن البيان أن اعتياد ابتلاع الدخان يزيد تأثير

الطباق اضراراً وإيذاءً لجسم المدخن

خلاصة ماتقدم

الحشيش سم من السموم القتالة التي أول ما يتناول تأثيرها المخ . والحشاش أي الذي يدخن الحشيش انسان مضر بهيئة الاجتماع الانساني لانه على أثر استعماله الحشيش ينتهي الامر به الى فقد الشعور بنفسه ولا يلبث أن يندرج في عداد المجانين أو المجرمين . أما الطباق فنبات سمي تحتوي أوراقه على سم شديد التأثير يسمى بالنيكوتين . والافراط منه يدعو الى فقدان الشهية وعسر الهضم وضيق التنفس بل كثيراً ما يفضي الى الالتهابات الصدرية و يساعد على نمو السرطان عند الاطفال المدخنين وضرر استعماله أشد فتكاً بهم من غيرهم

﴿ الأسئلة ﴾

ما هو الطباق — ما هو النيكوتين — ما الاضرار التي تنتج عن ادمان تدخين الطباق — ما هي النصائح التي ينبغي ان ينصح بها مدمنو التدخين — ما الوقت الذي يكون التدخين فيه شديد الضرر — ما تأثير التدخين في الاطفال

الفصل الخامس

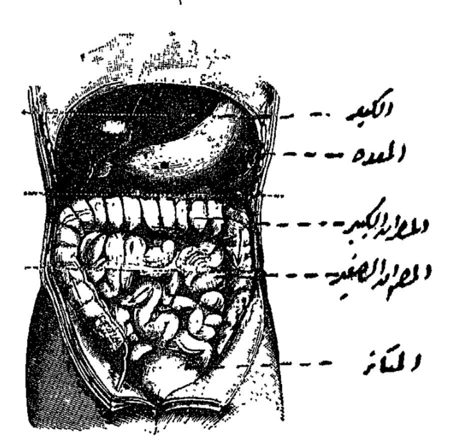
١ في التغذية

(أ) الغرض من الأغذية

كل آلة متحركة تفنى أعضاؤها أي أجزاؤها التي تتألف منها شيئاً فشيئاً بالاستعمال وتستنفد من الفحم ما هو لازم لاستمرار تلك الحركة . وكذلك قيام الحياة بجسم الانسان يدعو الى فقدان قواه بالتدريج فقدانا ينبغي له تعويضه . ووسائل التعويض لا تتوفر الا في الأغذية

والغذاء هو كل مادة يقصد بها تغذية الجسم. والهضم هو العملية التي تتم بها استحالة الأغذية وامتزاجها بالدم ووصولها معه الى سائر أجزاء الجسم لتعوّض عليها ما هي معرضة بالحياة والحركة الى فقدانه على الدوام .

فالهضم هو اذاً تحويل ما يكون صالحاً من الأغذية الى سوائل يمكنها الامتزاج بالدم (شكل ٢٨)

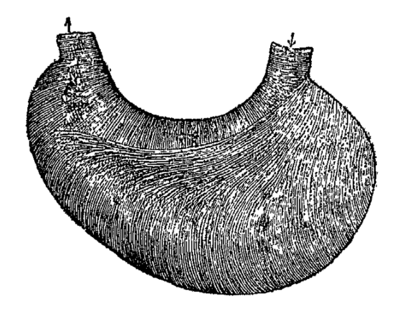


مواقع اعضاء الهضم

شكل (٢٨)

ولكي يكون هذا التعويض تاما ينبغي أن تحتوي الأغذية التي نتناولها على سائر المواد الضرورية لتكوين ما في من الانسجة التي تتألف منها عضلاتنا وعظامنا الخ .

وحفظ الحرارة الحيوانية أي الحيوية في نفوسنا



شكل (٢٩) المعدة هي جهاز الهضم

والحرارة الحيوانية أو الحيوية تنتج من احتراق الاغذية بواسطة الهضم وهي تعطي الجسم حرارة مستديمة تبلغ درجتها من ٣٦،٥ الى ٣٧ بميزان سنتجراد . فاذا تجاوزت الحرارة هذا الحد كانت الحمى (شكل ٢٩)

(ب) الأغذية وأنواعها المختلفة والغرض المقصود منها

من الأغذية ما هو أكثر صلوحاً من غيره لتكوين

الانسجة كالأغذية التي تحتوي على الكثير من الازوت وتسمى بهذا السبب بالأغذية الازوتية مثل اللحم والخبز والجبن ومنها ماهو اكثر صلوحاً لحفظ الحرارة الحيوانية والقوّة كالاغذية ذات المواد السكرية وأنواع الدقيق والشحوم كالزيت والزبدة الخ

فمن الواجب والحالة هذه تنويع الغذاء بحيث يمكن للجسم أن يحصّل العناصر الضرورية لحفظه ويستنفد في كل أكلة أكثر ما يمكن من الاغذية الأزوتية كالشحوم والمواد النشوية الخ

وينبغي أيضاً الأكل من النباتات الطريةأ والطازجة (الطازه) والبقول الخضراء والسلاطات والفواكه لان حرمان الجسم من النباتات الطازجة مضر كثيراً بالصحة وهو ما يؤخذ منهُ أن الطعام الجيد هو الذي يكون مؤلفاً من الخبز واللحم والبقول

ومن عادة الناس أن يذهبوا الى التأنق في غذائهم

كل بحسب قدرته ولكن لا يظن مع هذا أن الوصول الى هذا الغرض لا يكون الاّ بانفاق المال الكثير فان في قدرة مدبرة المنزل أن تحضر الأغذية التي يتألف منها طعام العائلة بأيسر ما يكون من النفقة وعلى شكل موافق للصحة وهي اذا لم يكن في مقدورها شراء اللحم الطريّ (الطازج) كل يوم فمما لا خلاف فيهِ قدرتها على تهيئة أصناف الأطعمة من الأرز والفول والبطاطس والفاصوليا وغيرها مما يمكن أن يقوم مقام اللحوم

ذلك لأن تلك الأطعمة توفرت فيها شروط التغذية لاحتوائها على المواد النشوية والشحمية والأزوتية وهي اذا قرنت بسلاطة محكمة التركيب كان الطعام جامعاً بين توفر شرائط الصحة وقلة النفقة

ومن الأغذية ما يحتوي في ذاته على سائر ما يلزم لصيانة الجسم ونموه ولذا سميت بالأغذية التامة أو الكاملة وهي : اللبن والبيض . أما اللبن فقد علم لنا مما أسلفناه

في موضوعه أنهُ يكفي لتغذية صغار الأطفال وصغار الحيوانات بل قد يكون كافياً لغذاء شخص كبير وموفياً بحاجته على شرط أن يشرب منهُ المقدار المناسب ولذلك نرى الاطباء يقررون لبعض المرضى الاقتصار على التغذي منهُ . أما البيض فلم يكن بأقل أهمية من اللبن من الوجهة الغذائية

والجبن طعام مغذٍ جدًّا اذا أخذ بمقدار صغير

وليست اللحوم كلها مغذية بدرجة واحدة فاللحم البقري ولحم الضأن يفوقان في قوة التغذية لحم العجل ولحم الضأن الصغير كما أن بعض البقول تكون قوة التغذية فيهِ عظيمة جدًّا متى بلغ الحد المناسب من النضج لأنها تحتوي على الأزوت وعلى مقدار وافر من النشا كالفول والفصولياء والعدس والحمص . وكل من الفصولياء والبسلة مرطب ومقبول في الطعم ولكنهُ قليل المواد الغذائية

أما البطاطس فان قوته الغذائية ضعيفة اذا أنضج وحده في الماء ولكنهُ اذا أنضج في الزبدة أو حمّر مع اللحم صار في عداد الأطعمة المغذية وما قيل عن البطاطس ينطبق تمام الانطباق على الأرز

وبعض الاغذية سهل الهضم كاللبن والبيض البرشت والسمك ولحوم الطير وبعضها الآخر عسر الهضم خصوصاً على المعدات الضعيفة كالبيض الجامد والبقول الجافة لا سيما اذا ظلت حافظة لقشورها على انها اذا عجنت (هُرست) سهل هضمها

ومن الواجب على مدبرة المنزل في حين قيامها بتهيئة الطعام ان لا تغفل ما للاطعمة من الخواص الغذائية وقابلية الهضم بل من الواجب عليها أيضاً ان تجعل نصب عينيها ان الطعام ينبغي ان تكون قوته الغذائية اعظم كلما كانت الخسارة التي لحقت النظام العضوى للانسان والتي يطلب تعويضها بالغذاء أكبر

(ج) الأكلات

جرت العادة ان يتناول الانسان الطعام ثلاث مرات في اليوم مرة في الصباح ومرة في الظهر ومرة في المساء على شرط ان يكون الاكل في ساعة واحدة . أما الاطفال والناقهون فيعطى لهم الطعام في ميعاد رابع عدا هذه المواعيد الثلاثة ألا وهو وقت العصر

وينبغي أن تكون أكلة الظهر بقدر ما يستطاع من قوة التغذية لان شهية الانسان تكون في هذا الوقت اكثر تنبهاً منها في كل وقت سواه ولان عملية الهضم تتم فيما بعد الظهر على أيسر ما يكون

ويحسن أن تكون أكلة المساء أخف من أكلة الظهر لاضطرار الانسان الى النوم بعدها ببضع ساعات ولأنهُ يحسن ألاّ تكون المعدة مشحونة بالأغذية عند النوم

ومن الواجب اجتنابه تناول الطعام أو تعاطي الشراب في غير المواعيد المحدودة للأكل وفي عدم الاجتناب ضرر بالغ بالصحة لأنهُ لما كان من الضروري مضى مدة من الزمن تتم فيها عملية الهضم فتناول الأطعمة أو الاشربة قبل انتهاء هذه العملية من شأنه أن يحول دون انتهائها ومن ثمَّ يحدث الاضطراب المعديّ الذي يمنع المعدة من أداء وظيفتها بالانتظام المطلوب

(د) في قواعد الهضم ونظاماته

تتلخص قواعد الهضم فيما يأتي :

أولاً — تناول الطعام في ساعات معينة

ثانياً — عدم الافراط من الطعام حتى لا تكون التخمة

ثالثاً — الأكل ببطء مع إجادة مضغ الاغذية

رابعاً — الأقلال من الأكل في المساء

خامساً — الاستراحة باعتدال بعد كل طعام

خلاصة ما تقدم

الغذاء كل مادة أو طعام يقصد به التغذية . ومن الواجب تنويع الأغذية بحيث تؤدى الى الجسم ما يلزم لبقائه وحفظه من العناصر الضرورية وهى : أولاً — العناصر التي من مزاياها تكوين الأنسجة . ثانياً — العناصر التي من خصائصها تعهد الجسم بالحرارة الحيوانية

اذا أخذت مدبرة المنزل في تحضير الاطعمة اللازمة لتغذية أعضاء الاسرة فمن الواجب عليها أن لا تغفل الخواص الغذائية للاطعمة وقابليتها للهضم . والواجب أن تكون الأطعمة أقوى غذاء كلما كانت خسارة الاعضاء المطلوب تعويضها أعظم

وعدد مرات الاكل في اليوم الواحد ثلاث يحسن أن تكون مرة الظهر منها أوفر غذاء

ومما ينبغي الحرص عليه اجتناب الأكل والشرب في غير الساعات المحدودة لتناول الطعام

﴿ الاسئلة ﴾

ما هو الغذاء – ماوظيفة الاغذية — كيف يكون التغذي — ما هي الاغذية التي تتكوّن منها الانسجة العضوية — ما هي العناصر الغذائية التي تتولد منها الحرارة الحيوانية — ما الواجب اتباعه لتحضير الاطعمة — ما عدد مرات الغذاء في اليوم — هل يجوز الاكل فيما بين المواعيد المقررة للطعام

٢ العناية باعداد الأطعمة

أن صحة الأسرة تتوقف لدرجة ما على العناية بوسائل اعداد الأطعمة . وهو ما يفهم منهُ بالسهولة أن الأطعمة التي لا يراعى الاتقان في اعدادها أو التي تعد مثلاً من اللحوم أو السماك الفاسدة أو التي لا تكون الخضر والبقول فيها قد بلغت حد الكفاية من النضج لا تكون رديئة الطعم فقط بل تكون عسرة الهضم أيضاً . وانهُ ليكفي ألاّ تكون المعدة قوية لكي تسبب تلك الأغذية

لها أمراضاً تكون عاقبتها شؤماً وخساراً على الانسان

ولا ننسَ هنا أن ربة البيت أو مدبرته اذا أهملت القيام بواجباتها المنزلية أو اظهرت من الغباوة ما لاتستطيع معهُ أداءها كانت سبباً في انفاق المال سدًى وضياعه بدون جدوى

أما لو أحسنت ربة المنزل أو مدبرته القيام بوظيفتها فانها لا تهمل العناية بانتخاب الزبدة والخضر والبقول واختيار السماك واللحوم من أجود أصنافها بل مع حصولها عليها من هذه الاصناف ربما لا تدفع فيها ثمناً غالياً ولا غروَ فان من أجل الفنون التي تتحلى بها المرأة أن تقدم لذويها طعاماً صحياً جيداً بأقل ما يستطاع من النفقات غير انه لادراك هذه الغاية الجليلة والوصول الى هذا المقصد السامي لا بد من تعلم فن الطباخة أي تهيئة الطعام بمباشرتها فعلاً وتعهده بالعناية والاهتمام

وقد يتفق لكم احياناً أن تسمعوا مدبرة المنزل اذا

جيء بصنف من اصناف الطعام الى المائدة : « ان هذا اللون لا يقال فيه انه رديء إذ قد وضعنا فيه كل شيء جيد » والحال انها مخطئة في هذا القول إذ كثيراً ما تدخل أجود الاصناف من المواد في الطعام ويكون أقبح ما أكل في طعمه وتكوينه . وأنكم لو اعطيتم زبدة جيدة وبيضاً جديداً لطباخ غير حاذق لاصطنع منها عجة هي أثقل ما يكون على معدة الآكل بعد أن تكون قد التصقت بقعر الطوة واشتم الانف منها رائحة الشيء المحترق . أما مدبرة المنزل الحاذقة الماهرة فانكم لو أعطيتموها تلك الزبدة وذلك البيض لاصطنعت منهما لكم عجة شهية تقبل النفس على التطعم بها أيما إقبال

وأنكم لو أعطيتم الى مدبرة بيت عرفت بالغباوة والى مدبرة أخرى اشتهرت بالحذق والذكاء قطعتين من اللحم متشابهتين لكل منهما قطعة وأمرتموهما بأن تصطنع كلتاهما من قطعتها مصلوقة لجاءت مصلوقة

الاولى كدرة لا طعم لها ومصلوقة الثانية صافية نقية تميل النفس الى تعاطيها

فالمدبرة الحاذقة تستطيع أن تجعل الاطعمة البسيطة من الاطعمة الشهية الفاخرة لانها تصرف كل عنايتها في إجادة اعدادها وتهيئتها ثم انها فضلاً عن هذا لا تقتصر على صنوف معلومة أو ألوان واحدة من الطعام بل تدأب على التغيير والتنويع اذ هي لا تجهل ما ينجم عن تشابه ألوان الطعام من ضجر النفس وموت الشهية خصوصاً وأن تنويع الطعام مفيد في حد ذاته للصحة وضروري لها بل أنها ترعى بعين عنايتها كل ما يحدث في المطبخ فهي لا يكفيها أن يعتني بكل ما يهيأ من الاطعمة بل تهتم بأساليب تقديم الاطعمة للجالسين حول المائدة لتوزيعها عليهم فانه مهما يكن الطعام في حد ذاته جيداً فكثيراً ما يتفق اذا غرف في صحفة حيثما اتفق من الصحاف أن يتحول من حال الى حال فبعد

أن يكون شهياً لذيذاً يفقد هذه الخاصية ولا يأكله المدعوون إلا مرغمين وقد كان في الوسع اتقاء مثل هذا العارض المفاجيء لو صرفت دقيقتان في العمل بحيث لا يفضي توزيعه في الصحاف الى ما يدعو لمثل ذلك الضجر والاشمئزاز

خلاصة ما تقدم

يجب على مدبرة المنزل أن تجتهد في تغذية آل المنزل بالاطعمة السليمة مع الاقتصاد في النفقة بقدر الامكان وان تلتفت لانتقاء اللحم والبقول والزبدة والسماك من أجود أصنافها ثم تعتني بتهيئة الاطعمة بحيث أن البسيط منها اذا وضع في الصحاف نبه اليه شهية النفس وحرك فيها الرغبة لتناوله

﴿ الاسئلة ﴾

ما هي وظيفة مدبرة المنزل في اعداد الغذاء ـ كيف تعد الاغذية البسيطة ـ كيف تقدم ألوان الطعام على المائدة

٣ في انضاج اللحوم والخضر

يقتضي انضاج الاغذية مدة من الزمن واتخاذ بعض الاحتياطات

فاللحوم البيضاء كلحم العجل مثلاً يتطلب جودة الانضاج حتى يسهل هضمه فمن الواجب والحالة هذه ابقاؤها زمناً طويلاً على النار . اما اللحوم الحمراء اي لحوم البقر والضأن فان سهولة هضمها تكون بالاقلال من إنضاجها

ومن المتيسر معرفة ما اذا كان اللحم قد جاد نضجه او لا فانك اذا غرزت فيه طرف السكين ونفذ بسهولة كان جيد النضج

والبيض يسهل هضمه كلما كان اقل نضجاً

ويكفى لانضاج البيض الى الحد الذي يسمى فيهِ بالبرشت ان يترك في الماء الذي في درجة الغليان مدة دقيقة ونصف

اما الخضر والبقول فلا بد من تقشيرها وتنظيفها سواءكانت خضراء او جافة وغسلها بعد ذلك بالماء البارد

في إنضاج الاطعمة

ينبغي وضع البقول والخضر في الماء الذي في درجة الغليان وانضاجها بعد ذلك على نار هادئة بحيث اذا ضغطت تحت الاصابع تعجنت وينبغي ان يكون ذلك الماء متشبعاً بما يكفي من الملح

اما البقول والخضر الجافة فيجب قبل انضاجها بيوم وضعها في الماء لتليينها على ان انضاجها مع اتخاذ هذه الوسيلة يستلزم بضع ساعات ولذا ينبغي عدم رفعها عن النار الا اذا تمزقت قشورها بتأثير الغليان

والبقول والخضر الجافة توضع عند الانضاج في ماء بارد بخلاف ما اذا كانت خضراء على ان يكون هذا الماء أكثر مقداراً مما لو كان مخصصاً لانضاجها

وهي في الحالة الأخيرة . ومن خواص البقول والخضر الجافة ان تنتفخ ويكبر حجمها أثناء الانضاج

خلاصة ما تقدم

يقتضي انضاج الاغذية زمناً طويلاً . ويعرف اذا كان اللحم قد نضج أو لم ينضج اذا انغرز فيه بسهولة طرف السكين. والبقول الخضراء ينبغي وضعها في الماء الموجود بحالة الغليان حين الشروع في انضاجها وينبغي لاعتبارها ناضجة أن تنعجن تحت أصبع الضاغط عليها . أما البقول والخضر الجافة فينبغي وضعها في المـاء البارد حين الشروع في انضاجها ولا ترفع عن النار الا اذا تمزقت قشورها

﴿ الاسئـلة ﴾

ما الزمن اللازم لتحضير لون من ألوان الطعام — ما العلامة التي يعرف بها أن الطعام بلغ الى درجة النضج — كيف يمكن انضاج البقول — كيف يكون انضاج الحبوب — ما العلامة التي يعرف بها أن الحبوب قد نضجت — بمـاذا نعرف أن البقول قد نضجت

الفصل السادس

١ في الكلام على صحة الانسان

تعهد البشرة

اذا كانت الآلة تقتضي تعهد أجزائها بالتنظيف فان الجسم البشري الذي هو آلة من أدق الآلات أولى بهذهِ العناية من غيرهِ فمن الواجب اذاً العناية بالجسم وتعهده بالنظافة التامة

ونحن جميعاً نعلم أن البشرة المغطية لظاهر جسمنا هي مركز اللمس الذي هو أحد الحواس الخمس التي بواسطتها ندرك ما يحيط بنا من الكائنات ونتصل به

ونعلم أيضاً أن البشرة تفرز العرق الذي يسيل من مسامّ رقيقة كثيرة تعدّ بالملايين وأننا لا نتنفس

بواسطة الرئتين بل بواسطة تلك المسام أيضاً المنتشرة على سطح الجسم جميعه .

اذا علمنا ذلك فلا بدّ لنا أن نعلم ايضاً أنهُ لكي تؤدّي هذه الوظائف تمام الأداء يجب ان يكون الجلد نظيفاً طاهراً وأنه اذا لم تصرف العناية لتنقيته وتنظيفهِ من الأتربة التي تتراكم عليهِ فان هذهِ الأتربة تختلط بالافرازات الخارجة من مسامّ الجلد التي سبق الكلام عليها وتكوّن طبقة كالطلاء من شأنها أن تسد منافذ هذه المسام فتتعطل الوظيفة المطلوبة منها وهي تنفس الجسم بواسطتها

فمن الضروري والحالة هذه غسل الجسم كله يومياً بماءٍ تعادل حرارته درجة حرارة الغرفة التي تستحم فيها على شرط أن يكون الغسل مقروناً بالدلك الشديد

أما اليدان المعرضتان على الدوام للمس الاشياء فينبغي أن يعتنى بنظافتهما نظافة خاصة وهذه العناية

تنحصر في غسلهما مراراً بالصابون قبل كل طعام وبعده وفي كل دفعة نضطر فيها الى لمس شيء قذر أو شخص مريض (شكل ٣٠)



شكل (٣٠) غسل وتنظيف الجسم من الضروري غسل الجسم كله يومياً

أما أظافر اليدين والقدمين فينبغي تقليمها أو تنظيفها اذا لم تقلم بواسطة الأدوات المعدَّة لذلك ويلتفت أثناء تقليم أظافر القدمين الى عدم تدويرها من الجانبين خصوصاً اذا كانت هذهِ الأظافر منفرزة بطبيعة نموّها من لحم الاصابع

ولا شيءَ اكثر فائدة للصحة من الاغتسال يومياً

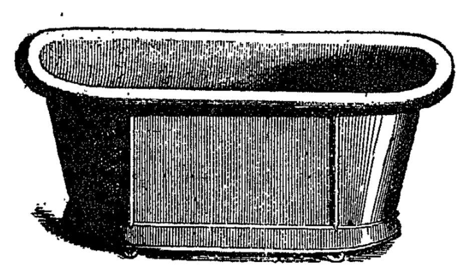
اذ الاستحمام من شأنه تنظيم وظائف الجلد وتقوية البدن ثم هو فوق هذا وذاك لا يكلف الانسان مالاً كثيراً بل انه لا يكلفه سوى عقد النية على مباشرته

(أ) الاستحمام والحمامات

لا يسع أي امرىء الا النصح بالاستحمام على اعتبار أنه وسيلة من وسائل النظافة والصحة ولكن لا غنى في مباشرته عن رعاية بعض أصول وقواعد نافعة فقد أظهرت التجارب أن عدم الاحتياط في أخذ الحمامات كثيراً ما يفضي الى أوخم العواقب وأسوأ النتائج . والحمامات تنقسم الى نوعين : الحمامات الباردة والحمامات الفاترة

وسواء كانت الحمامات باردة أو فاترة فانه لا ينبغي مباشرة الاستحمام بها إلا بعد التأكد من انتهاء عملية الهضم او بعبارة أخرى ينبغي ان يكون قد مضى بين تناول الطعام والاستحمام ثلاث ساعات على الأقل وإلاّ

نتج عن الاستحمام قبل مضي هذا الوقت ما تسوء مغبته



شكل (٣١) حوض الاستحمام

ولا ينبغي ان تزيد مدة الاستحمام بالماء الفاتر على نصف ساعة كما لا ينبغي ان تتجاوز مدة الاستحمام بالماء البارد من ٨ الى ١٠ دقائق على شرط تحرك الجسم دواماً في هذه المدة من سباحة أو غيرها من مختلف الحركات (شكل ٣١)

(ب) العناية بالشعور

يجب تمشيط الشعر تمشيطاً تاماً كل يوم كما ينبغي تنظيفهُ بالفرجون (الفرشه) المخصصة لذلك لأزالة

ما يكون قد اعتوره من العثير وللتأكد من أنه لا يأوى الحشرات المضرة كالقمل والصئبان (شكل ٣٢) .

وينبغي لمن يكون شعرها طويلاً أن تعتني قبل النوم بتضفيره للائتمان عليه من الاختلاط . ولم يكن من سبب لسقوط الشعر كوساخة الجلد الذي ينبت هو فيه ولهذا كان من الواجب تكرار مزاولة تنظيفه (شكل ٣٣)

شكل (٣٢)
منظر القمل وبيضه



شكل (٣٣) أم تفحص رأس ابنتها
لتعرف اذا كان بها قمل أم لا

(ج) العناية بالفم والاسنان

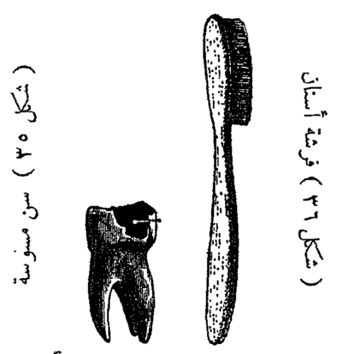
لما كان الفم والأسنان بالنسبة للجهاز الهضمي كالدهليز بالنسبة للبيت كان مما لا بد منه ولا مناص عنه تعهدهما بالنظافة على الدوام والاستمرار (شكل ٣٤)



شكل (٣٤) الفم والاسنان هما المدخل للجهاز الهضمي

وغير خاف أنه عقب تناول الطعام في كل أكلة يبقى فيما بين الأسنان شيء من هذا الطعام اذا ترك حيث هو لا يلبث أن يتخمر فتتولد عن هذا الاختمار جراثيم صغيرة جداً تجتمع على المينا الصقيلة الكاسية لظاهر الأسنان فتحفر فيها حفرات مجوفة عميقة ومتى أصيبت الاسنان بهذا العارض شعر الانسان بآلام شديدة لا تنتهي الا بخلعها على ان وظيفة الأسنان هامة جداً لضرورتها في تسهيل عملية الهضم لانها اذا خلعت لذلك السبب تعذر على

الانسان الا بعد العناء الشديد مضغ الأطعمة فيبتلعها قبل أن يتم مضغها ومن هنا تحدث حوادث عسر الهضم حيث يتعذر على المعدة هضم الأطعمة اذا لم تكن الأسنان أجادت مضغها (شكل ٣٥)



فعليكم اذاً بتنظيف أسنانكم صباح كل يوم بمحسّة سميكة الشعر قليلاً مع شيء من الصابون ولا يقتصر على امرار المحسّة بالأسنان من جانب الفم الى جانبه الآخر بل أيضاً من أعلاها الى أسفلها ثم تكرر هاتان العمليتان بالنسبة للجدر الداخلية للاسنان (شكل ٣٦) . ثم ينبغي

غسل الفم بعد كل طعام سواء بالماء المضاف اليه بضع قطرات من أحد الاكاسير المجهزة لتنظيف الاسنان أو بالماء البسيط المذوب فيه الصابون

وحذار من رفع شيء من الاشياء القذرة أو المشتبه في نظافتها الى الفم وحذاراً أيضاً من تكسير الأشياء الجامدة كالبندق أو الجوز بالأسنان

ولمن يريد تنظيف الاسنان من بقايا الأطعمة التي تعلق بها أن يعمد الى استعمال الخلال الكثير الانتشار في مزارع القطر المصري فقد ثبت باختبارات العلماء ان فيه مادة تفيد الأسنان واللثة فوق فائدة أعواد الخلال نفسها ونفعها في ازالة تلك الفضلات . وكما ان الخلال يقوم مقام الأدوات الصناعية المتخذة لهذا الغرض كذلك السواك يقوم مقام المحسة بل هو اكثر منها فائدة لاحتواء أعواده على مواد طبيعية تفيد اللثة والأسنان كما يفيدها الخلال سواء

(د) القُبلة

اذا كان تبادل القبل مضراً وخطراً في غالب الاحيان فانه يكون اكثر ضرراً وخطراً بالأطفال حيث تنتقل بواسطتها من بعضهم الى بعض الأمراض الكثيرة الشيوع فيهم كالحصباء والقرمزية والجدري الخ

ولشدة خطر القبلة على الاطفال تجد الانجليز يكتبون على قبعات أولادهم الصغار الجملة الآتية وهي Kiss me not ومعناها « لاتقبّلني »

(هـ) العناية بالأنف

يتنفس الانسان من أنفه فينشأ عن تنفسه ان العثير يلتصق بجدر قنواته المعوجة وهو اذا تمخط لايندفع هذا العثير كله مع المواد المخاطية الى الخارج ولذا كان من الواجب تنظيف الحفر الأنفية تنظيفاً جيداً جداً وخير الوسائل لهذا التنظيف استنشاق الماء على شرط أن يكون فاتراً

(و) العناية بالأذنين

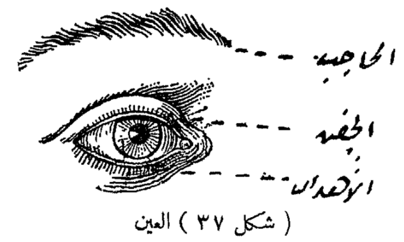
أن مسالك السمع فضلاً عن وجوب تعهدها بالنظافة تقتضي جملة من الاحتياطات الخاصة التي نذكر في مقدمتها عدم إدخال جسم أجنبي في الأذن كالخلال المتخذ لتنظيف الأسنان والدبابيس وأقلام الكتابة بل ولا السوائل الباردة أو المهيجة . فاذا احتيج الى تنظيفها اكتفي باستعمال قطعة من القماش النظيف المرطب بالسائل وأحسن منه استعمال قطعة من القطن المعقم بأن تبلل بشيء من الجلسرين الساخن وتوضع في الأذن قبل النوم فانها في الغالب تكفي لألانة المادة الصفراء التي تفرزها مسالك الأذن وتجمد أحياناً حتى أنها كثيراً ما تسبب الصمم

ويجب على الأشخاص المعرضين لسماع الأصوات الشديدة أن يحتاطوا لأنفسهم بأن يسدوا مسالك

آذانهم بالنسالة من غير أن يضغطوا عليها بأصابعهم

(ز) العناية بالعين

العين هي عضو الأبصار وشكلها كرى ويحميها من الأمام الجفنان (شكل ٣٧) فالأهداب



(شكل ٣٧) العين

فالحواجب إذ كل منها يفيد العين بحجز الأتربة عنها ومنعها من الوصول اليها . فمن الواجب علينا أن نساعد هذه الأعضاء على أداء وظيفتها بأن نستخرج منها بواسطة الغسل المتقن سائر المواد الغريبة التي تتراكم فيها

وفي الأحوال المعتادة يستعان على هذا التنظيف باستعمال القطن المعقم المغموس في الماء المغلي بسيطاً

وفاتراً . ومعاملة العين بهذه الطريقة يومياً أمر لا بد منهُ خصوصاً في القطر المصري الذي اشتهر بانتشار أمراض العيون فيه

ويضاف الى الأتربة باعتبار أنها واسطة من وسائط العدوى بأمراض العيون الذبابُ . فان الذباب بعد ملامسته الأوساخ والقاذورات على اختلاف أنواعها يطير ثم ينحط على العين فيصيبها بالامراض العضالة ولطالما أصيب أناس بالعمى وكان سبب إصابتهم به أن ذبابة نقلت اليهم عدوى الداء بالوسيلة المتقدمة (شكل ٣٨ و٣٩)

(شكل ٣٨)

غلام تساقط الذباب على عينيه



(شكل ٣٩)

غلام نظيف العينين

(الذباب ينقل امراض العين)

فلا تدعوا الذباب إذاً يحط على أعينكم بل اطردوه عنها طرداً

(ح) الحاجات الطبيعية

الحاجة الطبيعية هي شعورنا بضرورة تفريغ جسمنا مما يحتويه من المواد الغير الصالحة للبقاء فيه . وقضاؤها يكون بالتغوط والتبول وهما أمران يتطلبان منا بذل جهد لا مفر لنا من بذله لطرد المواد الناجمة عنهما . واستبقاء الغائط في البطن يفضي الى الامساك وفقدان الشهية ويؤدي الى سوء الهضم وصداع الرأس الخ

ولا بد لاستقامة صحة الانسان واعتدال شؤونها من أن يقضي حاجته بحسب ما جرت به عادته والذي جرت به العادة أن يكون قضاء هذه الحاجة في صبيحة كل يوم على أثر القيام من النوم . هذا فيما يتعلق بالتغوط أما التبول فيحسن فيه التكرار بقدر الامكان

على حسب الفصول ونوع الأشربة التي تعاطاها المتبول فاذا كان الوقت شتاء أحسّ المرء بأن حاجته الى التبول فيهِ أكثر منها في الصيف وهذا ولا ريب ناتج من انفراز العرق بواسطة مسامّ الجسم أثناء الفصل المذكور

وينشأ عن التأخر في قضاء حاجة التبول المغص الشديد ومن الواجب العناية بغسل المنافذ التي يبرز منها الغائط والبول وتعهدها بالنظافة التامة

٢ فوائد النظافة

النظافة ضرورية كما أسلفناه للصحة كما أنها دليل من دلائل احترام المرء شخصه واذا كانت النظافة واجبة فليس ذلك لأن الوساخة من بواعث الاصابة بالامراض فقط بل لأنها تحط من قدر الانسان وتذهب بكرامته وتدل فوق هذا على أنه لا يهمه أن يكون ذا مقام ومرتبة في الهيئة الاجتماعية . وفي الوساخة عدا ماتقدم

إشارة الى أن صاحبها لا يحترم الغير بدليل أنه لا يهمه أن يكون أو لا يكون في نظر هذا الغير موضوع الاحتقار والنفور بل هي البرهان الناطق على تجرده من مزايا الشجاعة والاقدام إذ الغالب في الوساخة أن يكون السبب فيها الكسل والاهمال (شكل ٤٠ و٤١)



(شكل ٤٠) غلام قذر . (شكل ٤١) غلام نظيف
(النظافة من الايمان)

ومما يوجب الأسف ألاّ تكون النظافة في القطر

المصري موضوع عناية الناس جميعاً بالرغم مما ورد في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة من الحضّ على التمسك بها واعتبارها شطراً من الايمان

خلاصة ما تقدم

النظافة ضرورية لصحة الانسان لانها تنظم وظائف الجلد . فمن الواجب اذاً غسل الجسم يومياً وبالاخص منه الفم والأسنان والأذنان والعينان والأنف واليدان والرجلان . ثم لا بد من الاعتناء بتمشيط الشعر وتقليم الاظافر أو تنظيفها والالتفات الى قضاء الحاجات الطبيعية في مواعيد منتظمة

﴿ الأسئلة ﴾

ما وظيفة الجلد — ما سبب وجوب المحافظة على نظافة الجلد — ماذا ينبغي ان يعمل ليكون الجلد نظيفاً — ما هي وسائل العناية الواجب اتخاذها نحو الحواس الخمس — كيف تقضي الحاجة الطبيعية

الفصل السابع

في الكلام على الثياب

(أ) الشروط التي ينبغي توفرها في الثياب

لا يكفي الانسان لحفظ حرارته الطبيعية أن يأوى الى مسكن من المساكن بل لا بد له من ثياب يغطي بها جسمه . والشروط التي ينبغي أن تتوفر في الثياب تنحصر في ثلاثة أمور :

أولاً — أن تكون قابلة لنفوذ الهواء فيها وأن لا تلتصق بالجلد وإلا عطلت التنفس بواسطة الجلد وأوقفت نمو الرئتين وعاقت الدورة الدموية وحركة الأعضاء

ثانياً — أن تمتص ما يزيد من العرق بحيث تمنع برودة الجسم أو توقفها عند حدٍ

ثالثاً — أن تحفظ حرارة الجسم في درجة ٣٧ وتحول دون وصول الهواء الى الجلد

فوظيفة الثياب تنحصر إذاً في حفظ الحرارة الضرورية لصيانة حياتنا مع ترك ما يزيد عليها يتشعع في الفضاء

وكلما كان نسيج الثياب جامعاً بين المتانة واللين والخفة كانت هذه الثياب حائزة للصفات التي أشرنا اليها فيما سبق

(ب) الثياب المتخذة من الصوف

ينبغي أن يكون الصوف أساساً لنسيج الثياب التي نلبسها في الصيف والشتاء لا سيما في القطر المصري الذي يكون الانسان فيه معرضاً للتغيرات الجوية السريعة

وللصوف عدا ما تقدم من المزايا خصية الامتصاص أكثر من الأنسجة القطنية أو المصنوعة من الخيط

وفي بلد كالقطر المصري ينبغي أن تكون ثياب الصوف كالفلانلا أو الجرسي شعاراً للجسم أي متصلة به مباشرة ولكن لا يبرح عن الذهن أنه بالنظر لما للصوف من المزايا والفوائد الكثيرة الناتجة عن توفر خصية الامتصاص فيه بطبيعته يحدث أن تترا كم فيه المواد الكثيرة فتسد مسامه أي ما بين فتائله من الثقوب ولا يلبث لهذا السبب أن يفقد مزاياه فمن الواجب والحالة هذه أن تنظف الثياب التي تكون في وضعها على الجسم ملاصقة للجلد لكي تمكن الاستفادة بالفوائد المنتظرة منها

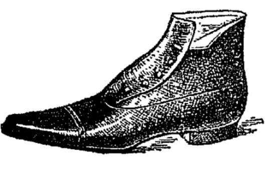
(ج) الشعار

الشعار عبارة عن القمصان والفلانلات والسراويل والجوارب أي الشرابات وهي تصنع إما من الصوف وإما من التيل وإما من القطن

وينبغي تغيير الشعار في غالب الأحيان لأنه معرّض للوساخة السريعة لاسيما في البلاد الحارة . ومتى غير غسل وجفف تجفيفاً جيداً . والكيّ يتم الجفاف وهذهِ مزية لا بأس بها . ورطوبة الشعار والثياب على وجه العموم تضرُّ بالصحة ضرراً بالغاً سواءٌ كانت هذهِ الرطوبة ناتجة من العرق أو البلل الطارئ لأسباب خارجية

(د) الأحذية

أوّل شرط في لبس الأحذية ألاّ تكون مما يضغط على القدمين بسبب قصرها أو ضيقها (شكل ٤٢) . لان القصر والضيق فضلاً عن كونهما يسببان الآلام الشديدة فانهما يعوقان دورة الدم



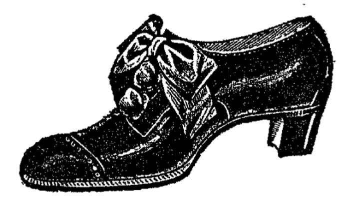
شكل (٤٢) حذاء غير صحي للرجل محرف الطرف

ويولدان ذلك الداء العسر الشفاء المعروف بمسمار القدم

وينبغي أن تكون كعوب الأحذية عريضة وقليلة الارتفاع (شكل ٤٣ و٤٤) لأن الكعوب العالية تعرض



شكل (٤٣) حذاء صحي للرجل متسع الطرف



شكل (٤٤) حذاء للمرأة صحي متسع الطرف واطي الكعب

القدم الى الالتواء (شكل ٤٥) الذي ينشأ عنهُ خلع المفصل



شكل (٤٥) حذاء للمرأة غير صحي محرف الطرف عالي الكعب

خلاصة ما تقدم

ينبغي ان لا تضغط الثياب على الجسم في اي جزء من اجزائه كما ينبغي ان تكون حارة خفيفة . وثياب الصوف اوفق الثياب للصحة واكثرها حرارة . ومن الواجب تغيير الشعار المتخذ من الصوف او التيل او القطن . اما الاحذية فمن الواجب ان تكون واسعة وان يكون كعبها واطئاً عريضاً

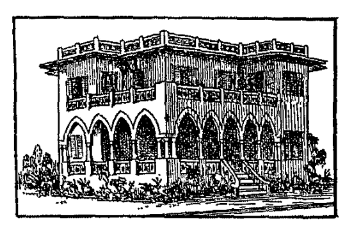
﴿ الأسئلة ﴾

ما الشروط الواجب توفرها في الثياب — ما هي مزايا الثياب المتخذة من الصوف — كيف ينبغي ان تكون الاحذية

الفصل الثامن

إختيار المسكن

إختيار المسكن من المسائل ذات الأهمية العظمى ولهذا كان من الواجب على الانسان أن يوجه اليه عنايته ويصرف نحوه التفاته فانه لايخفى أننا نقضي الشطر الأكبر من عمرنا في المساكن فمن المهم بناءً على ذلك أن تكون فسيحة وموافقة بقدر الامكان لمصالح ساكنيه (شكل ٤٦)



(شكل ٤٦) منزل صحي

ومن شروط صحة المسكن أن تكون غرفه نيرة

سهلة التهوية ومن الواجب على الخصوص إجتناب الغرف الرطبة لأن الاقامة في مثل هذه الغرف تفضي الى الاصابة بالآلام المختلفة وأمراض الصدر

وقد جرت عادة الناس أن يختاروا المساكن التي يريدون الاقامة بها بدون أن يصرفوا شيئاً من عنايتهم لهذه المسئلة الهامة اذ لا ينقضى شهر أو أكثر الاّ وترى الزوج أو الزوجة مصاباً بالسعال والاطفال منحرفي المزاج على الدوام . وجدير بهم جميعاً ان يحسبوا أنفسهم في عداد السعداء اذا وقفوا على أصل الضرر واكتشفوا ينبوع الخطر فاذا عرفوا ان الامراض التي يتقلبون فيها ترجع الى عدم توفر شروط الصحة من المسكن الذي يقيمون به وجبت عليهم المبادرة بالانتقال منه . ولكن كثيراً ما يتفق انهم يقيمون في المسكن الذي تلك حالته الصحية شهوراً متعاقبة بدون ان يفكروا في انه هو ينبوع الخطر الذي يتهدد حياتهم

والمسكن لا يكون رطباً اذا كان مرتفعاً عن مستوى سطح الارض ومعرضاً للضوء والهواء فحذار اذاً من السكنى في الادوار الارضية ما لم تكن مرتفعة ولو قليلاً عن وجه الارض ومواجهة بقدر الامكان لناحية الشرق لان الشمس اذا نفذت أشعتها في مسكنك جلبت اليه مع السعادة والهناء الصحة والعافية

وليس بكافٍ للساكن الحذر فقط من السكنى في الادوار الارضية بل يجب عليه دواماً اختيار الادوار العليا خصوصاً في المدن الكبيرة لان الهواء في مثل تلك الادوار نقي خالص فضلاً عن ان الروائح الكريهة التي تتصاعد من المجاري والقنوات والاقنية لا تصل اليها . ويجب فوق ما تقدم اجتناب السكنى بقدر الامكان في وسط المدن واختيارها في الاطراف والضواحي حيث يكون الهواء طلقاً والمنازل أقل ارتفاعاً والحدائق محيطة بها في الغالب فيكون من خضرتها

السندسية وأزهارها الزاهية ما ينقي الهواء وترتاح لرؤيته الابصار

مساكن الفلاحين

ومعلوم أن الهواء والضوء وحرارة الشمس في الأرياف اكثر منها في سواها وهو ما يدعو الى توهّم صلوح مساكن الفلاحين (شكل ٤٧) وتوفر شروط



شكل (٤٧) منزل غير صحي

الصحة فيهـا والحال أن الحقيقة نقيض ذلك اذ كثيراً

ما يتطرق الفساد الى الهواء بسبب ما يتشبع بهِ من الروائح الكريهة المتصاعدة من اكداس (اكوام) السباخ الموضوعة تجاه أبواب المساكن هذا فضلاً عن ضيق نوافذ هذه المساكن أو عدم وجودها بالمرة فلا يدخل في الغرف الضوء ولا الهواء . وقد أوضحنا ضرورة نفوذهما في داخل الغرف وتخللهما ارجاء المنزل ومما يزيد ضرر مساكن الفلاحين عدا ما شرحناه أنها في الغالب لاتتألف الاّ من دور واحد أي أنها بحيث تنالها الرطوبة الأَرضية

على أنهُ اذا كان لامندوحة للمرء من سكنى بيت لم تتوفر فيهِ شروط الصحة ففي وسعه تخفيف الضرر برفع السباخ من الأَمكنة المجاورة لهذا البيت ووضعه في أمكنة بعيدة عنهُ وفتح النوافذ ان وجدت زمناً طويلاً لينفذ منها الهواء والضوء

التهوية

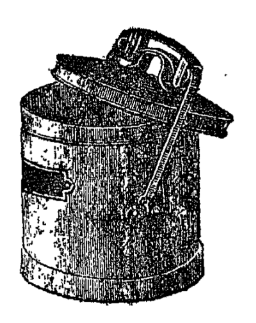
ينبغي أن يكون الهواء الذي نتنفسهُ نقياً على الدوام في مساكننا وتتوقفُ نقاوته على دوام تجديده والتجديد يكون بفتح النوافذ جملة مرار في اليوم الواحد صيفاً وشتاءً لاسيما بعد تناول الطعام . أما غرفة النوم فيحسن أَلاّ تغلق إلاَّ حين الرقاد وكلما كان المسكن صغيراً كانت هذهِ الاحتياطات ألزم

الفضلات والقاذورات

الفضلات تتخلف : أولاً . من المواد البرازية التي منها ما هو صلب القوام كالغائط ومنها ما هو سائل كالبول — ثانياً . من المياه والقاذورات الناتجة عن تنظيف المنزل ومن مياه الاستحمام والنظافة البدنية ومياه غسل الأَواني والثياب ومن بقايا الأطعمة والأَتربة الناشئة عن كنس الغرف الخ الخ

أما كنس الغرف وعلى الخصوص التي يقيم بها المرضى فينبغي أن يكون بواسطة خرقة مرطبة بالماء اذ بهذه الوسيلة تلتقط جراثيم المرض وتلقى مع الخرقة ضمن القاذورات المنزلية . ولكن من الأسف أن تكون هذه الطريقة غير ممكنة في الغرف المفروشة بالمشمع أو بالسجاجيد .

ومن الواجب وضع القاذورات وكل ما يتخلف من الكنس في آنية خاصة تغلق غلقاً محكماً (شكل ٤٨) وتوضع بعيداً عن المطبخ



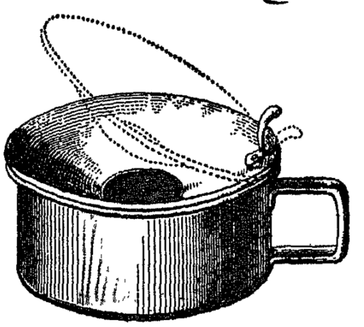
شكل (٤٨) علبة صحية للقاذورات

أما تنظيف الثياب بواسطة الفرجون فينبغي عمله في الهواء الطلق حتى لا يتلوّث جوّ الغرف بالعثير المضر بالصحة

البصاق

البصاقُ من الفضلات القذرة المضرّة بالصحة إذ بواسطتهِ تنتقل العدوَى بالسل الرئويّ فهو اذا أُلقي على الأرض جفّ ثم استحال الى تراب تسفيه الرّياح أو تثيره مكنسة الكانس أو أية أداة من أدوات التنظيف المنزلية أو غير المنزلية فيطير في الجو ويظل معلقاً فيه حتى اذا استنشقهُ انسان ضمن مايستنشق من الهواء أو هضمه ضمن ما يهضم من الأطعمة التي يكون قد رسب فوقها فانه يصاب بذلك الداء لامحالة . ومن هنا يفهم القارىء مقدار الخطر الذي ينجم من عرض الأغذية أمام حوانيت البيع في الطرقات العمومية فان هذه الأغذية تكون بلا خلاف معرضة لجراثيم العدوى التي اذا رسبت فوقها ثم اشتراها أحد الناس ليأكلها مع

أهله أصيبوا جميعاً بذلك الداء القاتل . فحذار اذاً من البصق على الارض . بل اذا أحسَّ أحدكم بضرورة البصق فعليه بايداع بصاقهِ آنية لهذا الغرض (شكل٤٩)



شكل (٤٩) مبصقة صحية

تحتوي على سائل مطهر لا على رمل أو نشارة خشب أو ما ماثل هذا من المواد التي تدعو الى تجفيف البصاق وانتشار جراثيمه فى الهواء لأقل سبب كهبوب الريح مثلاً . واذا كان اقتناء المبصقة التي وصفناها متعذراً على كل الناس فلنعوّد أنفسنا على البصق في مناديلنا فان هذه الوسيلة ممـا يفرضهُ قانون حفظ الصحة ليس

فقط لما يعقبه من منع انتشار العدوى بالامراض المعدية والأدواء الفتاكة بل لانهُ من الواجبات التي يحتمها الأدب والذوق ولكن يشترط في هذه الحالة تغيير المناديل وعدم تركها طويلاً في جيوب الملابس والمبادرة بغليها وغسلها جيداً ولا بد من رعاية هذه الطريقة نفسها بالنسبة لشعار الملابس أيضاً على كل حال

المراحيض

ينبغي ان تكون المراحيض واسعة بقدر الامكان متجددة الهواء بواسطة لوح من ألواح الزجاج يترك مكانه مفتوحاً في النافذة على الدوام صيفاً وشتاءً . أما أرضية المرحاض فيجب أن تكون من البلاط مع رعاية عدم ترك شيء من الخرق القذرة فيهِ اذ من أوّل الشروط الصحية الواجبة الرعاية في المراحيض أَن تكون في قصارى ما يمكن من النظافة

خلاصة ما تقدم

لا بد من العناية باختيار المساكن ولكي يكون المسكن صحياً يجب أن يكون معرضاً للضوء سهل التهوية بعيداً عن الرطوبة وكلما كانت طبقته الارضية أكثر ارتفاعاً عن مستوى الارض المحيطة به كان أبعد عن الرطوبة وهو ما يؤخذ منه أن الادوار الارضية التي لا يتوفر فيها هذا الشرط تكون السكنى فيها مضرة بالصحة . ومن الواجب تهوية غرف المسكن جملة مرار في اليوم الواحد أما مخدع النوم فينبغي أن تبقى نافذاته مفتوحة طول النهار بحيث لا تغلق الا وقت الغروب . أما القاذورات والقمامات المتخلفة عن تنظيف المسكن فيجب ايداعها في علبة أو صندوق معدّ لها . ومن الواجب المحافظة على نظافة المراحيض

الأسئلة

ماذا يجب لا نتخاب المساكن — ما هي الشروط الواجب توفرها في المساكن — ما هي الاحتياطات الواجب اتخاذها قبل سكنى المنزل الجديد — في أي قسم من المدينة ينتخب المسكن — ما هو جانب المسكن الذي تصلح الاقامة فيه كل يوم — ما مضار ومنافع منازل الفلاحين — كيف تهوى غرف المساكن — ما هي الشروط التي ينبغي توفرها في المراحيض

الفصل التاسع

الأَسِرَّةُ وثياب النوم

النوم

النوم يصلح الجسم ويعوّض عليهِ ما فقده من القوَّة أثناء عمل النهار وهو لا غنيّة للانسان عنهُ كالتغذية والتنفس سواء . ولا ينبغي النوم بعد تناول الطعام الاَّ اذا انقضى ساعتان على الأقل لان النوم عند بداية الهضم يدعو الى نزول الأغذية الى الأمعاء بدلاً عن استقرارها في المعدة وهذا هو السبب في حدوث الاضطراب والانزعاج للنائم بسبب مايراه من الأحلام المخيفة . أما مدة النوم فينبغي أن تكون كافية بما يتم معه اصلاح الجسم على أنه يجب اجتناب الافراط من النوم لأن النوم الكثير مدعاة لفرط السمن وفرط

السمن مدعاة للكلال والتعب عند العمل. والاشخاص المصابون بالسمن مضطرون بحكم هذه الحالة الى الاستلقاء طويلاً في فراشهم

والأطفال الذين أعمارهم دون عشر سنوات يجب أن يقضوا في النوم زمناً أطول مما يقضيه فيه غيرهم، ومتوسط مدة نومهم لا ينبغي أن تحط عن ١١ ساعة، واليافعون يجب عليهم وقت نومهم أن تكون أيديهم خارج الأغطية، وأن يتعودوا ترك الفراش بعد التيقظ من النوم مباشرة . أما كبار السن فتختلف مدة نومهم من ٧ الى ٨ ساعات يومياً . وعلى المرء ان يجتهد بقدر الامكان في النوم مبكراً والقيام من النوم كذلك والسهر مضر جداً بالأطفال الذين يفرض عليهم النوم قبل الساعة التاسعة مساء

المخادع أو غرف النوم

ينبغي ان تكون مخادع النوم فسيحة بقدر الامكان

لتعذر تجديد الهواء فيها مدة النوم التي تختلف من ٨ الى ١٠ ساعات لا سيما وقد دلت التجارب على أن النائم يستنشق من الهواء نائماً ضعف ما يستنشقهُ منهُ مستيقظاً . واذا كان النائم قد استيقظ من نومهِ وهو يحس بثقل في رأسهِ وصعوبة في امتلاك حواسهِ فما ذلك الاَّ لقلة الهواء اثناء النوم لا لما يكون الجسم قد أُصيب بهِ من تعب اليوم الماضي والذي يدلك على ذلك انك اذا فتحتَ النافذة وتجدَّد بفتحها الهواء الفاسد الذي في المخدع زال عنك ذلك العارض . وقد أُسلفنا انه لا ينبغي اغلاق نافذة المخدع الاَّ في وقت النوم فقط على انه يحسن تركها مفتوحة قليلاً طول الليل بشرط أن لا تكون بقرب الفراش وأن لا يكون الجوّ خارج المسكن رطباً

فراش النوم

أول شروط الفراش المعدّ للنوم أن يكون ساخناً

ولكن لا الى درجة يجلب بسببها العرق المتعب للنائم
ويجب أن يكون الفراش موضوعاً فوق (سكّونة) معدنية.
وأحسن منها وضعه فوق سطح غير لين كألواح الخشب
مثلاً . ويتخذ الفراش من مراتب محشوّة اما بالقطن واما
بالقش ويجتنب الصوف لشدّة حرارته ويحسن اسناد
الرأس الى مخدة مربعة على شرط أن تكون محشوّة
بالقطن أو بالقش . أما الأغطية فيختلف عددها
باختلاف الفصول ولكن لا ينبغي في كل حال الاكثار
منها بحيث تثقل على جسم النائم أما الكلة (الناموسية)
التي تحيط بالسرير لمنع نفوذ البعوض فيجب أن تكون
واسعة العيون غير مانعة للهواء من التجدّد ويجتنب
وضع المفروشات التي من قبيل الأبسطة والستائر في غرفة
النائم ومن الضروري تهوية الأغطية والملاءات عند
تسوية الفراش وترتيبه بعد قيام النائم من نومه

ثياب النوم

لجلب الراحة الى الجسم اثناء النوم يجب أن يكون هذا الجسم مطلقاً من كل قيد ولذا يحسن ألاَّ يحيط به من الثياب سوى قميص النوم الذى يتخذ من التيل أو من القطن بحسب الفصول على شرط أن يكون واسعاً غير ضاغط على اعضاء الجسم

خلاصة ما تقدم

يجب أن تكون غرفة النوم فسيحة بقدر الأمكان لأن النائم يستنشق من الهواء ضعف ما يستنشقه منه في حالة اليقظة . ومما تجب ملاحظته ترك نوافذ غرفة النوم مفتوحة طول النهار . اما الفراش فيؤلف من مرتبة معدنية ومرتبة من القطن أو القش ومخدة مربعة. أما الغطاء فينبغى أن يكون ساخناً خفيفاً والكلة (الناموسية) واسعة العيون وألاّ يوجد في الغرفة ستائر ولا أبسطة . ولكي يكون الجسم مرتاحاً أثناء النوم ينبغي ألا يكون مضغوطاً عليه بالثياب ولذا يحسن أن يكون لباس النوم عبارة

عن ثوب واحد واسع الرقبة ولاجتناب سوء الهضم والنوم المضطرب يحسن ألا يكون النوم الا بعد تناول الغذاء بساعتين على الاقل ومدة النوم للشبان لايصح أن تزيد على ٧ الى ٨ ساعات وللاطفال على ١٠ الى ١١ ساعة

الأَسئلة

ما هو النوم — ما الوقت الذي يصلح النوم فيه بعد تناول الطعام — ما مقدار المدة التي يصح قضاؤها في النوم — هل للانسان أن ينام متأخراً و يقوم متأخراً — هل للاطفال أن يبقوا في الفراش بعد تنبههم من النوم — ما الحالة التى يجب أن تكون عليها غرفة النوم — كيف ينبغي أن يكون فراش النوم — كيف ينبغي أن تكون ثياب النوم — هل يصح وجود الستائر في غرف النوم

الفصل العاشر

التمرينات الرياضية

التمرينات الرياضية ومزاياها

العمل والحركة مظاهر من مظاهر الحياة الانسانية أشد لزوماً للانسان من الأكل والشرب لان العضو الذي لايؤدّي وظيفته ينتهي الأمر به الى فقدها وبالتالي الى تلاشيها فيصبح العضو بذلك أشل لاعمل له بخلاف الأعضاء العاملة فانها تنمو وتحيا بالعمل والحركة . والحركات التي يمكن للمرء أن يقوم بها نوعان الحركات الطبيعية والحركات الصناعية

أما الحركات الطبيعية فهي المشي والجري والوثب واللعب في الهواء الطلق والسباحة وتسيير الزوارق وركوب الخيل وركوب العجلات القدمية والقيام

بالحركات الرياضية الجمناستيكية وسميت بالطبيعية لأن الانسان يؤدّيها بالحركات المعتادة التي يشترك فيها سائر أعضاء الجسم تقريباً

أما الحركات الصناعية فهي التي يتحرَّك بهـا قسم محدود من عضلات الجسم والمراد بهـا تحسين هذا القسم وحده لا تقوية الجسم كله كما هو القصد من الحركات الطبيعية

(أ) مضارقلة الحركة والرياضة

أن الأطفال الذين لايلعبون يشبهون الأشجار المنزلية التي ينقصها الهواء الطلق الذي يتعهد حياتها بالنماء فانهم لملازمتهم السكون تجد لهم أذرعتهم وأفخاذهم رخوا وترى صدورهم منبعجة وأكتافهم متداخلة وظهورهم محدبة ومن العلامات المميزة لهم عدا ما تقدَّم أن يكون تمثيل الأطعمة عندهم غير كاف وقوَّة الهضم ضعيفة والشهية لتناول الطعام معدومة بالمرَّة والتنفس متعذّراً

(ب) مزايا التمرينات الرياضية

ان الانسان الذي يمرّن نفسهُ على أداء الحركات الرياضية يستنشق من الهواء سبعة أضعاف الانسان الملازم للسكون والمخلد للرّاحة وعدم الحركة ولما كان التنفسّ في الشخص العامل المتحرّك أشدّ منهُ في هذا الأخيرُ فانك ترى صدره رحباً ورئتيه قائمتين بوظيفتهما على أحسن ما يرام . والتنزه في الخلوات مفيد جداً للمشتغلين بالأشغال العقلية وللتلاميذ ولعمال المصانع . وانفساح مدى الآفاق أمام نظر المتنزه يدعو الى راحة النظر الذي يتعبه العمل المتواصل كما هو معلوم ومفهوم

(ج) قانون صحة التمرينات الرياضية

لما كان من مستلزمات التمرينات الرياضية ونتائجها افراز الجسم للعرق الكثير كان من الواجب الاستحمام عقب كل رياضة بدنية لإزالة هذا العرق والأتربة التي

تكون غطت الجسم . ويجب بعد التمرينات الرياضية اجتناب تيارات الهواء وتعاطي المشروبات المثلوجة وذلك دفعاً لما قد يحدث من الاصابة بالبرد الفجائي

خلاصة ما تقدم

التمرينات الرياضية تساعد على نمو الجسم والتمرينات الطبيعية هي الركض واللعب في الهواء الطلق الخ . والاطفال الذين لا يمرنون أجسامهم على الرياضة يشبهون النباتات التي حرمت من الهواء بخلاف الذين يقومون بهذه التمرينات فان أجسامهم تزداد قوة على الدوام . ومن مستلزمات الرياضة انفراز العرق الذي تجب ازالته بالاستحمام كما يجب اجتناب البرد الفجائي الناشيء عن تيارات الهواء وتعاطى الأشربة المثلوجة

﴿ الأسئلة ﴾

ما فائدة الرياضة الجسمية — ما أنواع التمرينات الرياضية — ما هي التمرينات الطبيعية — ما هي أضرار عدم الرياضة — ما فوائد التمرينات الرياضية — ما هي القواعد الصحية التي تجب رعايتها اثناء التمرينات الرياضية

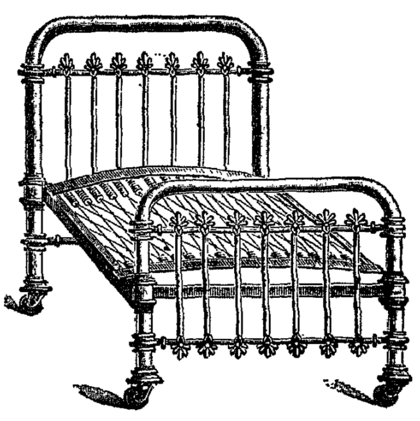
الفصل الحادي عشر

في الأثاث

قانون الصحة الخاص بالمفروشات

لا تكون المفروشات صحية الاّ اذا أمكنت المحافظة على نظافتها وأخص ما تكون هذه المحافظة في المخادع أي غرف النوم حيث لا يلزم أن توضع سوى المفروشات والآثاث الضرورية للنوم . ويحسن أن تكون هذه الأدوات من المعدن أو الخشب المدهون (اللاكيه) أو من أي شيء يجعل تنظيفها سهلاً وممكناً بواسطة خرقة من القماش مبللة بسائل من السوائل . ويحسن ان يكون السرير إما من الحديد وإما من النحاس (شكل ٥٠) وأن تكون (السكّونة) من المعدن كما يحسن أن توضع عند رأس السرير منضدة عادية بدلاً عن منضدة الليل المعروفة التي يتعذر ازالة رائحتها بسبب

وضع آنية المواد البرازية فيها ومن الواجب إبعاد مثل هذه الآنية من غرفة النوم بالمرّة



شكل (٥٠) سرير صحي

أما الكراسي والمقاعد المختلفة في غرفة النوم فينبغي أن تتخذ من خشب الخيزران واذا كان ولا بد من اتخاذ الكراسي والمقاعد المحشوة فلا أقل من تغطيتها بغطاء يغير على الدوام ويجب أن تكون المنضدة وخزانة الملابس من الخشب المدهون (اللاكيه) ولما كان

أعلى هذه الآثاث يتعذر الوصول اليهِ على الدوام فلا أقل من اتخاذ الوسائل حتى لا يتراكم فوقه التراب

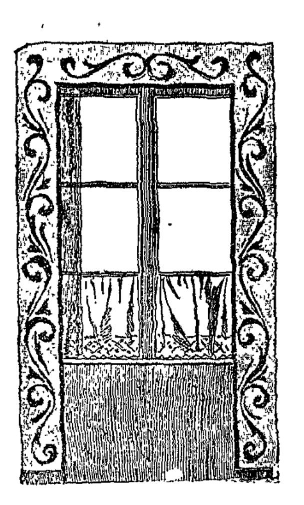
ولا بد من رفع الستائر والأبسطة الموجودة في غرف النوم لأنها مستودع الأتربة وبيئة الجراثيم القتالة (شكل ٥١) واذا مست الحاجة الى وضع الستائر على النافذات فينبغي اتخاذها من الاقمشة البيضاء الشفافة لكي يتيسر نفوذ الضوء



(شكل ٥١) ستائر غير صحية مانعة للهواء والضوء

منها وأحسن منها الاكتفاء بوضع الستر الصغيرة على الجزء الأسفل من أبواب النافذات بشرط ان تكون من التيل او السكب (الموصلين) ومع رعاية تجديدها

كلما سنحت الفرصة . اما الستائر الكبرى فانها تعوق الهواء والضوء عن النفوذ الى داخل غرف النوم على انه يجوز استعمال الستائر الشفافة المتخذة من القطن (شكل ٥٢) ووضع براقع لها من القماش فوق النافذة والى جانبيها لأنها اذا استكملت هذه الشرائط تيسرت تهويتها وسهل تنظيفها.

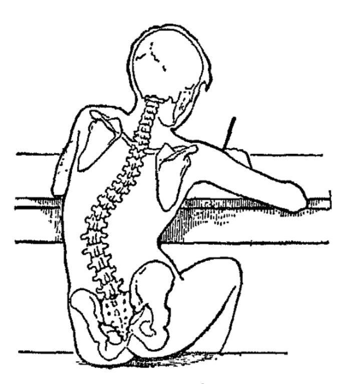


(شكل ٥٢) ستائر صحية تتكون من اطار وأغطية رقيقة فوق الزجاج الاسفل للنافذة

والذين لا يستغنون عن وضع الابسطة في مخادع نومهم لهم ان يستعملوا بدلها السجاجيد الصغيرة الحجم التي يتيسر تنفيضها كل يوم لازالة ما يتخللها من التراب والمواد الغريبة

الشروط الصحية للأثاث المدرسي

اذا لم تكن الشروط الصحية متوفرة للتلاميذ فانهم في اثناء وجودهم بغرف التدريس يجلسون على هيئات مختلفة ربما جلبت عليهم فيما بعد ضرراً بالغاً اذ تحدث في هيكل عظامهم اعوجاجاً يتشوه منظر الجسم بسببه (شكل ٥٣) . ومما لا خلاف فيه ان ذلك الاختلال



(شكل ٥٣) ما ينشأ من الاعوجاج في جلوس التلميذ

يرجع الى سوء ترتيب الاثاث المدرسى او رداءة صنعها فاذا كانت المقاعد مثلا غير مصنوعة بمقتضى الانماط

الاصولية والنماذج المقررة كأن تكون غير موافقة لقامات التلاميذ ولا ملائمة لنوع العمل الذي يزاولونه كان ضررها بدون ريب بليغاً . وأحسن الاوضاع للتلميذ هو ان يكون المكتب الذي أمامه خاصاً به لا يشاركه فيه أحد اذ يستطيع وقتئذٍ ان يرفعه او يخفضه على حسب ارادته

كيفية جلوس التلميذ أمام مكتبه

لابد من اجتناب ما يكون جسم التلميذ بسببه محدودبا وهو جالس أمام مكتبهِ (شكل ٥٤) اذ ينبغي أن يكون الجسم مستقيما والمقعد ملامساً للثلثين من فخذيه ولوحا الظهر على ارتفاع واحد واليدان موضوعتين على طرف المكتب مع الساعدين . أما القدمان فيجب أن تكونا مستويتين

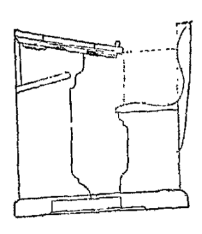
(شكل ٥٤) جلوس التليمذ على مكتبه جلوساً غير مستوفٍ شرائط الصحة

على عارضة من الخشب ذات عرض كاف لاستوائهما عليها (شكل ٥٥) . ولا بد من حفظ مسافة بين مقدم



(شكل ٥٥) جلوس تلميذ على مكتبه جلوساً مستوفياً شرائط الصحة

الصدر وبين حافة المكتب كافية لأداء حركة التنفس من غير مانع يعترضها في سيرها (شكل ٥٦) وينبغي أن تكون الحافة الأمامية من كرسي التلميذ في مسقط تلك الحافة أو متراجعة عنهُ قليلاً والآن فان



(شكل ٥٦) مكتب (درج) صحي للتلميذ

انفراج البعد بينها وبين هذا المسقط يضطر التلميذ الى الانحناء أي تقويس الظهر وهو ضرر يجب أن يتقى

خلاصة ما تقدم

آثاث المدرسة ينبغي أن يكون نظيفاً جداً كما لا ينبغي أن تكون غرفة النوم كثيرة المفروشات والأدوات فلا ستائر ولا أبسطة ولا شيء من الاقمشة الكثيفه . وسبب انحراف قامة الطفل أي عدم اعتدالها يرجع الى الاوضاع الرديئة التي يشغلها التلميذ أثناء الدرس .

﴿ الأسئلة ﴾

ما هو الأثاث الذي يجوز وضعه في غرف النوم — ما هي الحالة التي ينبغي أن يكون عليها فراش النوم — ما هي الحالة التي ينبغي أن تكون عليها المفروشات — ما هي القواعد الصحية التي تجب رعايتها بالنسبة للأثاث المدرسي — كيف ينبغي أن يكون الجلوس أمام المكتب (الدرج) — ما مضار الجلوس أمام المكتب جلوساً غير منتظم

فهرست

صحيفة

الفصل الاول

في فن تدبير الصحة

﴿ الفصل الثاني ﴾

في النور والدم

صحيفة

﴿ الفصل الثالث ﴾

في الأشربة

صحيفة

﴿ الفصل السادس ﴾

في الكلام على صحة الانسان

﴿ الفصل السابع ﴾

في الكلام على الثياب

﴿ الفصل الثامن ﴾

في المسكن

﴿ الفصل التاسع ﴾

الأسرَّة وثياب النوم

صحيفة

﴿ الفصل العاشر ﴾

في التمرينات الرياضية

﴿ الفصل الحادي عشر ﴾

في الأثاث

